

SİSTEM YAYINCILIK

SINIRLAR

Hayatınızı kontrol etmek için
Ne Zaman EVET
Ne Zaman HAYIR
Demelisiniz?

3. BASKI

Dr. Henry Cloud
Dr. John Townsend

SİSTEM YAYINCILIK

SINIRLAR

Dr. Henry Cloud
Dr. John Townsend

Hayatınız kontrolünüz dışında mı?

İnsanlar sizden yararlanıyor mu?

Hayır demekte zorlanıyor musunuz?

Gerçekleşmeyen arzularınız yüzünden hayal kırıklığına uğruyor musunuz?

Sağlıklı ve dengeli bir hayat biçimi için kesin sınırlar çizmek gereklidir. Sınırlar, sorumluluk alanınızı belirleyen kişisel çizgilerdir. Diğer bir deyişle, sınırlar kim olduğumuzu ve kim olmadığımızı tanımlar.

"Bu kitap, kendisini hayır diyememe özelliği içine hapseden insanlara, anlayış ve özgürlük kapısı açacaktır. Henry ve John, bizlere özgürlüğe giden yolu açtığınız için sizlere bir kez daha teşekkürler."

RICH BUHLER, *Yeni Seçenekler, Yeni Sınırlar*



"Sistem Yayıncılık, bilgi ve sevginin önemli değerler olduğu bir öğrenme ortamı oluşturmak için vardır."

ISBN 975-7397-91-1





Sistem Yayıncılık, Tünel, Nergis Sk., Sistem Ap., No. 4 80050 Beyoğlu-İSTANBUL
Tel: (212) 293 83 72-pbx Faks: (212) 245 66 14 e-mail: sistem@sistem.com.tr

Sistem Yayıncılık: 78
Geliştiren Kitaplar Dizisi

SINIRLAR
Dr. Henry Cloud - Dr. John Townsend

Kitabın Özgün Adı
BOUNDARIES

İngilizce'den çeviren: **İdil Güpgüpoğlu**
Dizi Yönetmeni: **Doğan Cüceloğlu**

Birinci Basım: Haziran 1996/İstanbül
Üçüncü Basım: Ocak 1997
ISBN: 975-7397-91-1

Dizgi: Zehra Yılmaz - Ebru Cağaloğlu
Düzelti: Şermin Yenice - Erdoğan Yenice
Baskı Organizasyon: Uğur Karaman
Montaj: Belamir Grafik
Kapak Tasarım: Grafitti Tanıtım Yayıncılık
Cilt: Güven Mücellithanesi
Basım: Kurtiş Matbaacılık

Yayın ve Dağıtım:
SİSTEM YAYINCILIK VE MAT.SAN.TİC.A.Ş.
Tünel, Nergis Sokak, Sistem Apartmanı, No:4 80050 Beyoğlu/İstanbul
Tel: (212) 293 83 72 - pbx Fax: (212) 245 66 14
e-posta: sistem@sistem.com.tr
WWW: www.sistem.com.tr

Dr. Henry Cloud
Dr. John Townsend

SINIRLAR

İngilizce'den çeviren: İdil Güpgüpoğlu

SİSTEM YAYINCILIK

GELİŞTİREN KİTAPLAR DİZİSİ

İyi Düşün Doğru Karar Ver (Doğan Cüceloğlu)
Yetişkin Çocuklar (Doğan Cüceloğlu)
İçimizdeki BİZ (Doğan Cüceloğlu)
İletişim Çatışmaları ve Empati (Üstün Dökmen)
Communication ve Empati (Üstün Dökmen)
Ayurveda - Strese En Kolay Çözüm (Vesile Bolaç)
Başarı İçin Stratejiler (John Maxwell)
Kendine Güven ve Güç (Les Giblin)
Şefkatli Kapitalizm (Rich DeVos)
İçe Dönük Konuşmanın Gücü (Shad Helmstetter)
Kişiliğinizi Tanıyın (Florence Littauer)
Büyük Düşünmenin Büyüsü (David J. Schwartz)
Mesaj Sizsiniz (Roger Ailes)
Adım Adım Başarıya Giden Yol (Shad Helmstetter)
Uyanın ve Hayal Kurun (Pat Mesiti)
Güdülenmenin Mucizesi (George Shinn)
Sınırlar (Dr. Henri Cloud - Dr.John Townsand)
Kazanan Tutum (John C. Maxwell)
Kral, Savaşçı, Büyücü, Aşık (Robert Moore)
Bizi Biz Yapan Seçimlerimiz (Shad Helmstetter)
Beş Sevgi Dili (Gary Chapman)
Girişimcilik Tutkusu (Michael E.Gerber)
Hayat Boyu Flört (Zig Ziglar)
Bir Kapı Kapanır Bir Kapı Açılır (Arthur Pine)
Olumlu Düşünmenin Gücü (Norman V. Peale)
Max Stratejisi - Deneme Cesareti (P. Daude)
Hayalleri Olanlar Asla Uyumaz (Pat Mesiti)
Olumlu Yaşamanın Gücü (Norman V. Peale)
Öğrenme Zénginliği (Roz Townsend)

İçindekiler

Henry ve Louise Cloud
ve
John ve Rebecca Townsend'e

Teşekkür

Scott Bolinder ve Bruce Ryskamp, başından beri bu kitapla ilgili görüşlerini oluşturmuşlardı. Michigan Gölü'nde düzenledikleri toplantıda, bu görüşü diğer Zondervan çalışanlarıyla paylaştık.

Sandy Vander Zicht basım işlerini yönetti ve Lori Walburg ile birlikte, elyazılarını daha zarif, daha eksiksiz, daha kolay okunabilir ve anlaşılabilir hale getirdiler. Dan Runyon, kitabı makul bir boyuta küçülttü.

Dave Anderson bu kitabı, video dizisi haline getirdi.

Sealy Yates, sözleşmeden, bitmiş kitaba kadar tüm çalışmalarımızda bizi cesaretlendirdi ve destekledi.

BİRİNCİ KISIM

SINIR NEDİR?



1

Sınırları Belirlenmemiş Yaşamdan Bir Gün

Saat 06:00

Saat çaldı. Yeterince uyuyamamaktan gözleri şiş halde Sherrie gürültü kaynağını susturdu, başucu lambasını yaktı ve yatağın içinde doğruldu. Anlamsızca duvara bakarak, kendine gelmeye çalıştı.

Bugün beni neden korkutuyor? Tanrım, benim mutlu bir yaşamım olmayacak mı?

Sonra, örümcek ağları zihninden uzaklaştıkça, Sherrie korkusunun nedenini anımsadı: üçüncü sınıfa giden Todd'un öğretmeniyle saat 16:00 da randevu. Telefon görüşmesi aklına geldi: "Sherrie, ben Jean Russell. Acaba Todd'un durumu ve... davranışları hakkında konuşmak üzere görüşebilir miyiz?"

Todd hareketsiz duramıyor ve öğretmenlerini dinlemiyordu. Sherrie ve Walt'ı dahi dinlemiyordu. Todd, istekleri son derece güçlü bir çocuktu; Sherrie onun cesaretini kırmak istemiyordu. Bu daha önemli değil miydi?

"Her neyse, bu konuda endişelenmenin zamanı değil", dedi Sherrie kendi kendine, otuz beş yıllık bedenini yataktan kaldırarak duşa doğru sessizce ilerledi. "Beni tüm gün oyalayacak yeterince sorunum var zaten".

Duşun altında, Sherrie'nin zihni birinci vitesten kurtuldu. Günün programını aklından geçirmeye başladı. Çalışan bir anne *olmasaydı* bile, dokuz yaşındaki Todd ve altı yaşındaki Amy, yeteri kadar oyalayıcı olurdu.

"Şimdi... kahvaltı hazırla, iki öğle yemeği paketle ve Amy'nin okul tiyatrosunda giyeceği kıyafetin dikişini tamamla. İşin en önemli yanı - kostümün dikişini 07:45'de servis gelmeden tamamlamak".

Sherrie üzülerek önceki akşamı düşündü. Amy'nin kostümü üzerinde çalışmayı planlamıştı, yeteneklerini kullanarak küçük kızına özel bir gün yaratmak üzere. Ancak annesi beklenmedik bir ziyarette bulunmuştu. Görgü kuralları ev sahibi rolünü iyi oynaması gerektiğini söylüyordu, böylece bir gece daha katledilmişti. Zamanı kurtarma yönündeki girişimlerinin anısı, pek hoş değildi.

Diplomatik olmaya çalışarak Sherrie annesine, "Sürpriz ziyaretlerinden ne kadar hoşlandığımı tahmin edemezsin, anne! Ama acaba konuşurken bir yandan da Amy'nin kostümünü diksem olur mu?" demişti. Sherrie sinerek, annesinin ne diyeceğini büyük bir isabetle tahmin etti.

"Sherrie, biliyorsun senin ailene ayırdığın zamanı işgal edecek en son kişi benim". Sherrie'nin annesi, on iki yıldır duldu ve dulluğunu şehitlik mertebesine yükseltmişti. "Yani, baban öldüğünden beri, zaman çok boş geliyor. Hala ailemizi özlüyorum. Seni bundan nasıl mahrum edebilirim?"

Bahse girerim nasıl olduğunu keşfedeceğim, diye düşündü Sherrie kendi kendine.

"Bu nedenle Walt ve çocukları neden artık beni görmeye daha sık getirmediğini anlayabiliyorum. Ben nasıl eğlenceli olabilirim? Ben sadece tüm yaşamını çocuklarına hasretmiş yaşlı bir kadınım. Benimle vakit geçirmeyi kim ister?"

"Hayır anne, yo, yo, hayır!" Sherrie hemen annesiyle birlikte on yıllardır yaptıkları duygusal küçük bir dansın ilk adımlarını attı. "Demek istediğim hiç de bu değil! Demek istiyorum ki, senin gelmen çok özel bir şey. Tanrı biliyor ya, biz de daha sık gelmek istiyoruz, ama o kadar yoğunuz ki, beceremiyoruz. Bu nedenle önceciliği ele almış olduğuna seviniyorum!" *Tanrım, beni bu küçük yalanımdan ötürü bağışla,* diye sessizce dua etti.

"Aslında, bu kostümü herhangi bir zaman yapabilirim", dedi Sherrie. *Beni bu yalanım için de affet.* "şimdi, neden gidip ikimiz için kahve yapmıyorum?"

Annesi içini çekti. "Pekala, madem ısrar ediyorsun. Ama zorla oturuyormuşum gibi bir düşünceden nefret ediyorum".

Ziyaret geç saatlere kadar sürdü. Annesi gittiğinde, Sherrie kendisini tam anlamıyla deli gibi hissetti, ancak kendini haklı çıkaran nedenler buldu. *Hiç değilse onun yalnız geçen gününü biraz iyileştirmeye çalıştım.* Derken sorunlu bir ses duyuldu. *O kadar çalıştınsa, neden giderken hâlâ yalnızlığından söz ediyordu?* Sherrie, bu düşünceyi dikkate almamaya çalışarak, yatmaya gitti.

Saat 06:45

Sherrie yaşamakta olduğu zamana döndü. "Herhalde akıp giden zamana ağlamak yararsız" diye mırıldandı kendi kendine, siyah keten eteğinin fermuarını kapatmaya çalışırken. En sevdiği takımı da, diğerleri gibi, dar gelmeye başlamıştı. *Orta yaş belirtileri, böylesine yakınımda mıymış?* diye düşündü. *Bu hafta, gerçek bir rejime, bir yandan da egzersiz yapmaya başlamalıyım.*

Bir sonraki saat, her zaman olduğu gibi felaketti. Çocuklar yataktan çıkmak istemedi, Walt da şikayetlerini esirgemedi: "Çocukları masaya zamanında getirsen olmaz mı?"

Saat 07:45

Mucizevi bir şekilde, çocuklar servislerine yetişti, Walt arabasıyla işe gitti, Sherrie de dışarı çıkarak kapıyı kilitledi. Derin bir nefes alarak, sessizce dua etti, *Tanrım, bugüne umutla bakamıyorum. Bana ümitle yaklaşacağım bir şey bahşet.* Otoyolda arabasını kullanırken bir yandan da makyajını tamamladı. *Trafik sıkışıklıkları için Tanrı'ya şükürler olsun.*

Saat 08:45

Moda danışmanı olarak görev yaptığı McAllister Yatırımcılık'a koşarak girerken Sherrie, saatine göz attı. Sadece bir kaç dakikalık bir gecikme. Belki şimdiye dek meslektaşları geç kalmanın onun için bir yaşam tarzı olduğunu anlamışlardı ve zamanında gelmesini beklemiyorlardı.

Yanılıyordu. Haftalık yönetim toplantısına onsuz başlamışlardı. Sherrie ayak uçlarına basarak, fark edilmeden içeri girmeye çalıştıysa da, koltuğuna yerleşmeye çalışırken bütün gözler üzerindeydi. Etrafa bakınarak, kaçamak bir tebessüm gönderdi ve "sıkışık trafik" hakkında bir iki şey mırıldandı.

Saat 11:59

Sherrie için sabahın geri kalan bölümü oldukça iyi geçti. Yetenekli bir moda tasarımcısı olarak Sherrie çekici kıyafetler konusunda yanılmayan bir göze sahipti ve McAllister için değerliydi. Tek pürüz, yemeğe çıkmadan hemen önce geldi.

Dahili telefonu çaldı. "Buyrun, ben Sherrie Philips".

"Sherrie, çok şükür oradasın! Yemeğe çıkmış olsaydın, bilmem ne yapardım!" Bu sesi tanımamak olanaksızdı.

Sherrie, Lois Thompson'u ilkokuldan beri tanırdı. Hassas ve alıngan bir kadın olan Lois, sürekli kriz halindeydi. Sherrie kendisini Lois için her zaman 'amade' kılmış, her istediğinde yanında olmuştu. Ancak Lois Sherrie'ye hiçbir zaman bir sorunu olup olmadığını sormaz, sorunlarından söz etmeye başladığında da ya konuyu değiştirir, ya da acelesi olduğunu söylerdi.

Sherrie Lois'i gerçekten sever ve sorunlarıyla ilgilenirdi, ancak Lois bir arkadaştan çok, bir müşteri gibiydi. Arkadaşlıklarındaki dengesizlikten hiç hoşlanmıyordu. Sherrie, Lois'e olan öfkesi aklına geldiğinde her zamanki gibi kendisini suçlu hissetti. Dine önem veren bir kişi olarak, kutsal kitapta diğerlerini sevmek ve onlara yardımcı olmak konusunda söylenenlere ne kadar büyük önem verildiğini biliyordu. *İşte yine başlıyorum,* derdi kendi kendine. *Başkalarından önce kendimi düşünüyorum. Allahım, ne olur Lois'e karşı cömert olayım ve benmerkezci davranmayayım.*

Sherrie sordu, "Sorun nedir, Lois?"

"Felaket, gerçek bir felaket" dedi Lois. "Bugün Anne'ı okuldan eve yolladılar, Tom beklediği terfii alamadı, arabam da otoyolda bozuldu!"

Benim yaşamım her gün böyle! diye düşündü Sherrie, öfkelenmekte olduğunu duyumsayarak. Yine de sadece, "Lois, zavallım! Bütün bunlarla nasıl başa çıkıyorsun?" dedi.

Lois, Sherrie'nin sorusunu tüm ayrıntılarıyla yanıtlamaktan hoşnuttu -o denli detaylı anlattı ki, Sherrie öğle tatilinin yarısını, arkadaşını yatıştırmaya ayırmış oldu. *Olsun,* diye düşündü, *alelacele bir şeyler atıştırabilmek, hiçbir şey yiyememekten iyidir.*

Arabalı serviste oturmuş tavuklu sandviçini beklerken Sherrie, Lois'i düşündü. *Yıllar boyu onu dinlemeye ayırdığım zaman, ona gösterdiğim anlayış ve verdiğim öğütler bir işe yarasaydı, belki değerdi. Ancak Lois yirmi yıl önce yaptığı hataları şimdi de yapıyor. Pekiyi, ben bunu kendime niye yapıyorum?*

Saat 16:00

Sherrie'nin öğleden sonrası, olaysız geçti. Amiri Jeff Moreland ona işaret ederek yolunu kestiğinde, bürodan öğretmen randevusuna gitmek için çıkmaktaydı.

"Sana yetişebildiğime sevindim, Sherrie" dedi. MacAllister Girişimcilik bünyesindeki başarılı insanlardan biri olarak Jeff, iş bitirici biriydi. Sorun, Jeff'in "işleri hallederken" genellikle başkalarını kullanmasıydı. Sherrie, o eski şarkının yüzüncü şeklinin başlayacağını hissedebiliyordu. "Dinle, zamanım çok sıkışık" dedi, koca bir kağıt demetini uzatırken. "Kimbrough hesabına ait nihai önerilerin verileri bunlar. Tüm gereken, biraz yazı ve düzeltmeler. Ve yarına yetişmesi gerekiyor. Ama eminim senin için sorun olmayacak". Şirin bir gülümseme gönderdi.

Sherrie paniğe kapıldı. Jeff'in "düzeltme" gereksinimleri efsanevi idi. Sherrie kağıtları eliyle tartarak bunun, en az beş saatlik bir iş olduğunu gördü. *Ben ona bu verileri üç hafta önce vermiştim!* diye aklından geçirdi öfkeyle. *Bu adam* kendi *iş bitirme tarihini yakalayabilmek ve* kendisini *kurtarabilmek için beni kullanmaktan ne zaman vazgeçecek?*

Hemen kendini topladı. "Tabii, Jeff. Hiç sorun değil. Yardım edebileceğime sevindim. Bu sana saat kaçta lazım?"

"Dokuzda olsa yeterli. Ve.. sağol, Sherrie. Sıkıştığımda ilk aklıma gelen sen oluyorsun. Ne kadar güvenilirsin". Jeff sakince uzaklaştı.

Güvenilir...sadık...dayanılır, diye düşündü Sherrie. *Benden bir şey isteyen insanlarca her zaman böyle tanımlandım. İyi bir katırın tarifine benziyor.* Suçluluk duygusu aniden ve yeniden içini kapladı. *İşte yine kızmaya başlıyorum. Tanrım, bana "dikilmiş olduğum yerde çiçek açabilmeyi" bahşet.* Ancak gizliden gizliye başka bir saksıya nakledilebilmeyi istediğini fark etti.

Saat 16:30

Jean Russell işini iyi yapan bir öğretmendi; bu meslekte olup, bir çocuğun sorunlu davranışları altındaki girift etmenleri anlayan pek çokları gibi. Todd'un öğretmeni ile randevu, önceki pek çok toplantıya benzer şekilde başladı; ancak bu kez Walt yoktu. Todd'un babası işten kurtulmayı başaramadığından, görüşme yalnızca iki kadın arasında geçmekteydi.

"Yaramaz bir çocuk değil, Sherrie" diyerek onu temin etti Bayan Russell. "Todd zeki, enerjik bir çocuk. Canı istediği zaman sınıftaki en tatlı çocuklardan biri oluyor".

Sherrie dananın kuyruğunun kopmasını bekledi. *Konuya gel, Jean. Benimki "sorunlu bir çocuk", değil mi? Bunu biliyoruz. Yaşamım da buna uygun olarak "sorunlu bir yaşam" zaten.*

Sherrie'nin rahatsızlığını hisseden öğretmen, devam etti. "Sorun, Todd'un sınırlarına gereken hassaslığı göstermemesi. Örneğin, etüd saatimizde, çocuklar ödev yaparken, Todd büyük sıkıntı çekiyor. Sırasından kalkıp diğer çocukları rahatsız ediyor ve sürekli konuşuyor. Ona davranışının uygunsuz olduğunu söylediğimde, kızıp inatlaşıyor".

Sherrie tek oğlu konusunda savunmaya geçme gereği duydu. "Belki Todd'un bir dikkat toplama sorunu vardır, ya da belki hiperaktiftir?"

Bayan Russell başını iki yana salladı. "Geçen seneki öğretmeni bu hususu ikinci sınıftayken merak etmiş, ancak psikoloji testi bu olasılığı silmişti. Todd konuya ilgi duyduğunda görev bilincine tamamen sahip. Ben terapist değilim, ancak onun kurallara uymaya alışkın olmadığını sanıyorum".

Sherrie'nin savunmacılığı bu kez oğlundan kendi üzerine kaydı. "Bunun bir çeşit ailevi sorun olduğunu mu söylüyorsunuz?"

Bayan Russell rahatsız göründü. "Dediğim gibi, ben danışman değilim. Ancak biliyorum ki üçüncü sınıfta, çocukların pek çoğu kurallara direnir. Ama Todd, ölçeğin dışında. Ona istemediği bir şeyi yapmasını ne zaman söylesem, III. Dünya Savaşı çıkıyor. Ve tüm zeka ve kavrayış testleri normal çıktığına göre, evde durumun nasıl olduğunu merak ettim?"

Sherrie artık gözyaşlarını tutmaya çalışmadı. Başını ellerinin arasına gömerek ve kendisini her şeyden bunalmış hissederek bir kaç dakika sarsıla sarsıla ağladı.

Sonunda sakinleşti. "Özür dilerim... Sanırım kötü bir günüme rastladı". Sherrie çantasını altüst ederek bir mendil aradı. "Yo, yo, sadece bu değil. Jean, sana karşı dürüst olmam gerek. Senin onunla olan sorunların, benimkilerle aynı. Walt ve ben evde Todd'un dikkatini verebilmesi konusunda epey güçlük çekiyoruz. Konuşurken veya oyun oynarken, Todd hayal edebileceğim en tatlı çocuk oluyor. Ama onu ne zaman disipline etmem gerekse, aksilikleri sabrımı taşırıyor. Yani sanırım sana sunabileceğim çözüm önerilerim yok".

Jean yavaşça başını salladı. "Bu bana gerçekten yardımcı oluyor, Sherrie; Todd'un davranışlarının evde de sorunlara yol açtığını bilmek. Şimdi en azından kafa kafaya vererek beraberce bir çözüm arayabiliriz".

Saat 17:15

Sherrie garip şekilde akşam trafiğinin yoğun olmasına şükretti. *Hiç değilse burada beni çekiştiren kimse yok,* diye düşündü. Bu süreyi bundan sonraki krizlerini planlamakta kullandı: çocuklar, akşam yemeği, Jeff'in projesi, kilise, ... ve Walt.

Saat 18:30

"Dördüncü ve son kez, yemek hazır!" Sherrie bağırmaktan nefret ederdi, ancak bundan başka yolu var mıydı? Çocuklar ve Walt hep ne zaman isterlerse o zaman geliyorlardı sanki. Çoğunlukla da herkes toplanana dek yemekler soğumuş olurdu.

Sorunun ne olabileceği hakkında Sherrie'nin hiçbir fikri yoktu. Bunun yemeğin kendisi olmadığını biliyordu, çünkü iyi bir ahçıydı. Hem bir kez masaya geldiklerinde, hepsi yemeği birkaç saniyede yutuyordu.

Amy dışında hepsi. Kızının sessiz oturuşunu, çatalını dikkatsizce yemeğinde gezdirişini seyreden Sherrie yeniden kendisini huzursuz hissetti. Amy son derece sevimli, duyarlı bir çocuktu. Neden bu denli içine kapanıktı? Amy hiçbir zaman dışa dönük olmamıştı. Zamanını okuyarak, resim yaparak veya sadece odasında oturup "bir şeyler düşünerek" geçirmeyi yeğliyordu.

"Hayatım, nasıl şeyler?" diye sorardı Sherrie.

"Bir şeyler işte", olurdu her zamanki yanıt. Sherrie kendisini kızının yaşamından soyutlanmış hissederdi. Anne-kız sohbetlerinin, "sadece biz kızlar" arasındaki konuşmaların, alış-verişlerin hayalini kurardı. Ancak Amy'nin içinde bir yerlerde kimsenin buyur edilmediği gizli bir yeri vardı. Sherrie kızının yüreğindeki bu ulaşılmaz noktaya dokunmaya çekiniyordu.

Saat 19:00

Yemeğin yarısındayken, telefon çaldı. *Yemek sırasında çalan telefonlara yanıt verecek bir telesekreter alsak hakikaten iyi olacak,* diye düşündü Sherrie. *Ailece bir araya gelebildiğimiz zamanlar o kadar ender ve değerli oldu ki artık.* Sonra, sanki sırasını beklermiş gibi, bir başka düşünce geldi aklına. *Belki de bana gereksinimi olan birisidir.*

Her zamanki gibi, Sherrie kafasındaki ikinci sesi dinledi ve telefona yanıt vermek için masadan fırladı. Diğer uçtaki sesi tanıdığında yüreği ağırlaştı.

"Umarım bir şeye engel olmuyorum", dedi Phyllis Renfrow, kilisedeki kadınlar kolu başkanı.

"Kesinlikle hiçbir şeye engel olmuyorsunuz", diye Sherrie yine yalan söyledi.

"Sherrie, batmış durumdayım", dedi Phyllis. "Toplantımızın etkinlikler koordinatörü Margie olacaktı, ancak vazgeçti. "Evde önceliği olan şeyler" gibi bir neden. Sen bir şekilde katılabilir misin?"

Toplantı. Sherrie kilise kadınlar kolu yıllık toplantısının bu hafta sonu olduğunu neredeyse unutmuştu. Aslında çocukları Walt'a bırakıp, iki gün boyunca muhteşem dağlık arazide gezinmeyi ve sadece kendisi ile başbaşa kalmayı düşlemişti. Gerçekte, yalnız kalma fikri ona planlanmış grup etkinliklerinden daha çekici geldi. Margie'nin etkinlikler koordinatörlüğü görevini üstlenmek, yalnız kalabileceği değerli zamandan vazgeçmek anlamına gelecekti. Yok, işe yaramayacaktı. Sherrie'nin yalnızca şöyle demesi gerekecekti...

Otomatik olarak, ikinci düşünce tarzı araya girdi. *Tanrı'ya ve o kadınlara hizmet etmek ne büyük bir ayrıcalık, Sherrie! Ömrünün ufak bir bölümünü feda ederek, bencilliğini bir kenara bırakarak, bazılarının yaşamlarında büyük değişiklikler meydana getirebilirsin. Tekrar düşün.*

Sherrie tekrar düşünmek zorunda kalmadı. Bu tanıdık sese sorgusuz sualsiz yanıt vermeyi öğrenmişti; tıpkı annesinin, Phyllis'in ve belki de Tanrı'nın sesine yanıt verdiği gibi. Her kime ait olursa olsun, ihmal edilemeyecek kadar güçlüydü. Alışkanlık galip geldi.

"Yardım etmek beni mutlu eder", dedi Sherrie, Phyllis'e. "Sen yalnızca bana Margie'nin yaptıklarını gönder, ben onlar üzerinde çalışmaya devam ederim".

Phyllis iç geçirdi, ferahladığı sesinden belliydi. "Sherrie, bunun bir fedakarlık olduğunun farkındayım. Ben de bunu gün içinde pek çok kez yapmak zorunda kalıyorum. Ancak gerçek dindarın yaşamı da zaten bu, öyle değil mi? Kendimizi diğerleri için hizmetçi kılmak".

Sen öyle diyorsan, öyledir, diye düşündü Sherrie. Ancak yine de "baskın" tarafının ne zaman ortaya çıkacağını merak etmeden edemedi.

Saat 19:45

Akşam yemeği nihayet bitmişti, Sherrie Walt'ın, televizyondaki futbol maçının karşısına yerleşmesini seyretti. Todd telefona uzandı, arkadaşlarını oyuna davet etti. Amy fark edilmeksizin odasına süzüldü.

Tabaklar masanın üstünde kaldı. Aile bireyleri, toplamaya yardım etme alışkanlığını henüz pek edinmemişti. Ancak belki çocuklar bu iş için daha biraz ufaktı. Sherrie masadaki tabakları toplamaya başladı.

Saat 23:30

Yıllardır, Sherrie akşam yemeğinden sonra ortalığı toplar, çocukları zamanında yatırır, Jeff'in devrettiği projeyi de kolaylıkla tamamlardı. Yemekten sonra bir fincan kahve ve kriz anları ile bitirme tarihlerinin bir parçası olan adrenalin boşalması Sherrie'yi üretimde insan üstü başarılar için kalaylardı. Ona "Süper Sherrie" denmesi boşuna değildi!

Ancak bu, bugünlerde fark edilir biçimde zorlaşıyordu. Stres, eskisi gibi işe yaramıyordu. Düşüncelerini toplamada

gittikçe daha çok zorlanmaya, günleri ve işlerin teslim tarihlerini daha çok unutmaya başlıyor, üstelik tüm bunlara fazla önem de vermiyordu.

Nasıl olsa, sadece azimle, görevlerinin pek çoğunu yerine getirmişti. Belki Jeff'in projesi nitelik yönünden biraz eksikti, ancak kendisini kötü hissedemeyecek kadar içerlemiş olduğunu hissediyordu. *Ama Jeff'e olur demiştim gerçekten,* diye düşündü Sherrie. *Onun değil, benim kabahatim. Ona bunu benim üzerime bırakmasının adilce olmadığını neden yüzüne söyleyemedim sanki?*

Şimdi buna zaman yok. Bu geceki esas görevine dönmeli: Walt ile konuşmaya.

Walt ile arkadaşlıkları ve evliliklerinin ilk zamanları hoştu. Onun ne yapacağını bilemediği zamanlarda, Walt kararlıydı. Kendisini güvensiz hissetse, Walt güçlüydü. Sherrie evliliğe katkıda bulunmadığından değil. Walt'ın duygusal bağlarının eksikliğini görmüş, ilişkideki sevgi ve sıcaklık eksikliğini tamamlama görevini kendi üzerine almıştı. *Tanrı iyi bir takım yaratmış,* derdi kendi kendine. *Walt liderliği elinde tutuyor, ben de sevgiyi.* Bu düşünce ona, incinmiş duygularını kocasının pek anlayamadığı zamanlarda, yalnızlığının üstesinden gelmesinde yardımcı olurdu. Ancak yıllar geçtikçe, Sherrie ilişkilerinde bir değişiklik fark etti. Önce belirsizce başladı, sonraları daha belirginleşti. Bir derdi olduğunda, kocasının alaycı bir ses tonuyla yanıt vermesinde bunu duyabiliyordu. Ondan daha çok destek beklediğini kendisine söylemeye çalıştığında, gözlerinin içindeki saygı eksikliğinde bunu görebiliyordu. Onun, işlerin yapılmasında kendi yöntemlerinin kullanılması konusundaki gittikçe artan ısrarcı taleplerinde bunu hissediyordu.

Ve sinirleri. Belki işin verdiği gerginlikti ya da çocuk sahibi olmanın. Her ne ise, Sherrie evlendiği adamın ağzından, o yaralayıcı, kötü sözlerin döküleceğini hiç tahmin etmemişti.

Öfkeye maruz kalması için fazla şey de gerekmiyordu - yanık ekmek, banka hesabından fazla para çekmek veya arabaya benzin almayı unutmak - bunlardan herhangi biri yeterli görünüyordu.

Tüm bunlar bir tek sonuca işaret etmekteydi: Eskiden öyle olmuşsa bile, evlilik artık bir takım oluşturmuyordu. Sherrie'nin yanlış bir konumda bulunduğu bir ebeveyn-çocuk ilişkisiydi.

Önceleri kuruntu sandı. Kendi kendine, *işte yine harika bir yaşantıya sahipken, sorun aramaya başlıyorum,* dedi. Bu, bir süre daha durumu idare ederdi - Walt yeniden sinirleninceye kadar. O zaman acı ve üzüntüsü ona aklıyla kabullenmek istemediği gerçeği anlatırdı.

Sonunda Walt'ın denetleyici bir insan olduğunun farkına vardığında Sherrie, suçu kendinde aradı. *Ben de öyle olurdum, benim gibi, bir sepet durumunda birisiyle yaşasaydım,* diye düşündü. Bu kadar eleştirel ve öfkeli olmasının nedeni benim.

Bu sonuçlar, Sherrie'yi yıllardır uyguladığı bir çözüme yöneltmişti: "Walt'ın Öfkesini Sevgiyle Söndürmek". Bu çare şöyleydi: Önce Sherrie, Walt'ın hislerini, vücut dilini ve konuşmasını izleyerek onun duygularını öğrendi. Onun nasıl bir ruh hali içinde olduğunu ve geç kalma, fikir ayrılığı, karısının öfkelenmesi gibi onu özellikle kızdıran, hassas olduğu şeyleri incelikle ayırdedebilir hale geldi. Sessiz ve uyumlu olduğu sürece, işler yolunda gidiyordu. Ancak onun tercihleri çirkin kafalarını kaldırdı mı, kafasının uçurulması tehlikesi ile karşı karşıya kalmış demekti.

Sherrie, Walt'ı okuyabilmeyi iyi ve çabuk öğrendi. Duygusal bir çizgiyi geçmekte olduğunu hissettiğinde, "Walt'ı Sevme"nin İkinci Bölümü'nü uygulamaya koyuyordu: Hemen geri adım atıyordu. Onun bakış açısına dönmek (aslında pek de değil), sessizce dilini tutmak veya açıkça "geçimsiz" olduğu için özür dilemek, bunların hepsi işe yarıyordu.

"Walt'ı Sevme"nin Üçüncü Bölümü, bir süre işe yaradı. Ancak barış hiçbir zaman kalıcı olmadı. "Walt'ın Öfkesini Sevgiyle Söndürme" deki sorun, Sherrie'nin Walt'ın öfke ve huysuzluk nöbetlerini yatıştırmaya çalışmaktan ölesiye bıkmış olmasıydı. Böylelikle, daha uzun süre kızgın kalıyor ve bu da onu kocasından daha uzun süre soyutluyordu.

Kocasına duyduğu sevgi yıpranıyordu. İşler ne kadar kötü giderse gitsin, onları Tanrı'nın bir araya getirdiğini ve sevginin bu zorlukları yenmede yardımcı olacağını hissederdi. Ancak son bir kaç yılda bu, sevgiden daha çok, bir taahhüt halini almıştı. Dürüst olduğunda, pek çok kez Walt'a karşı öfke ve korku dışında hiçbir şey hissetmediğini itiraf ediyordu.

Ve bu gece de bununla ilgiliydi. Bir şeylerin değişmesi gerekiyordu. Bir şekilde, ilk sevgi ateşlerini yeniden canlandırmaları gerekliydi.

Sherrie oturma odasına gitti. Televizyon ekranında geç saatler komedyenlerinden biri monoloğunu henüz bitirmişti. "Hayatım, konuşabilir miyiz?" diye sordu isteklice.

Yanıt yoktu. Yaklaştığında, nedenini anladı. Walt kanepede uyuya kalmıştı. Walt'ı uyandırmayı düşünürken, onun geçen defa "düşüncesiz" davrandığında söylediği iğneli sözleri hatırladı. Televizyonu ve ışıkları kapatarak boş yatak odasına girdi.

Saat 23:50

Yatağa yattığında Sherrie, hangisinin baskın olduğunu kestiremiyordu, yalnızlığı mı yoksa yorgunluğu mu. İlki olduğuna karar vererek, komodinden İncil'ini aldı ve Yeni Ahit bölümünü açtı.

> "Ruhen fakir olanlar kutsanmıştır, çünkü cennet ülkesi onlarındır. Yas tutanlar kutsanmıştır, çünkü onlar teselli edilecektir. Uysal olanlar kutsanmıştır, çünkü dünya onlara miras kalacaktır".

Ama Tanrım, ben zaten kendimi öyle hissediyorum! diye karşı çıktı Sherrie. *Ruhen kendimi fakir hissediyorum. Yaşamım, evliliğim, çocuklarım için üzüntü duyuyorum. Nazik olmaya çalışıyorum, ancak her zaman kendimi çiğnenmiş hissediyorum. Vaatlerin nerede? Umutların nerede? Neredesin?*

Sherrie karanlık odada bir yanıt bekledi. Gelmedi. Tek duyulan, yanaklarından süzülerek İncil'ine damlayan gözyaşlarının sessiz pıtırtısıydı.

Sorun Nedir?

Sherrie, yaşamını doğru biçimde sürdürmeye çalışmaktadır. Evliliği, çocukları, işi, ilişkileri ve Tanrı'sı ile iyi geçinmeye çalışmaktadır. Yine de bir şeyin yanlış olduğu açıktır. Yaşam doğru gitmemektedir. Sherrie büyük bir ruhsal ve duygusal acı içindedir.

Kadın veya erkek, hepimiz Sherrie'nin yaşadığı ikilemi görebiliriz - soyutlanmışlığı, çaresizliği, kararsızlığı, suçluluğu. Ve, her şeyin ötesinde, yaşamının kendi denetiminde olmadığı duygusunu.

Sherrie'nin koşullarına yakından bakınız. Sherrie'nin yaşamının bazı bölümleri sizinkiyle büyük benzerlikler gösteriyor olabilir. Onun mücadelesini anlamak, sizinkine ışık tutabilir. Sherrie için çözüm *olmayan* bir kaç hususu hemen ayırt edebilirsiniz.

Önce, *daha çok gayret etmek işe yaramamaktadır.* Sherrie başarılı bir yaşam sürmek için büyük enerji harcamaktadır. Tembel değildir. İkinci olarak, *korktuğu için nazik olmak işe yaramamaktadır.* Sherrie'nin insanları memnun etmeye yönelik çabaları, gereksinim duyduğu yakınlığı ona sağlamada bir çözüm olmamaktadır.

Üçüncü olarak, ***başkalarının sorumluluğunu üstlenmek işe yaramamaktadır.*** Başkalarının duygu ve sorunlarını ele almada bir uzman olan Sherrie, kendi yaşamının iç karartıcı bir başarısızlık olduğunu düşünmektedir. Sherrie'nin verimsiz enerjisi, korku dolu nezaketi ve aşırı sorumluluk duygusu, ana soruna işaret etmektedir: ***Sherrie, kendi yaşamını sahiplenmede ciddi zorluklar çekmektedir.***

Bizler belirli görevlerde sorumluluk almak üzere yaratıldık. Sorumluluk almanın veya sahip olmanın bir kısmı, görevinizin ne *olduğunu* ve ne *olmadığını* bilmektir. Kendilerinin olmayan sorumlulukları üstlenenler, eninde sonunda tükenir. Neyi yapmamız ve neyi yapmamamız gerektiğini bilmek için akıl gerekir. Her şeyi başarmamız olanaksızdır.

Sherrie neyin kendi sorumluluğu *olduğunu* ve neyin *olmadığını* anlamakta büyük güçlük çekmektedir. Doğrusunu yapmaya veya çelişkilerden kaçınmaya arzu duyarak, sonuçta kendisine ait olmayan sorunları üzerine almaktadır: Annesinin kronik yalnızlığı, amirinin sorumsuzluğu, arkadaşının sonu gelmez krizleri, kilise liderinin suçluluk taşıyan kendini feda etme mesajı ve kocasının olgun davranış sergileyememesi.

Sorunları burada bitmiyor. Sherrie'nin gerektiğinde hayır diyememesi, hem oğlunun mutluluk duygusunu erteleyebilmeye okulda doğal, kendisi gibi davranabilme yeteneğini önemli ölçüde etkilemiş, hem de kızının kendisini çekmesine yol açmış olabilir.

Yaşamlarımızdaki herhangi bir sorumluluk ve sahiplenme yanılgısı, bir *sınırlar* sorunudur. Tıpkı ev sahiplerinin arazilerinin çevresine fiziksel mülkiyet çizgileri çekmeleri gibi, bizim de yaşamımızda neyin bizim sorumluluğumuzda olduğunu ve neyin olmadığını ayırt etmemize yardımcı olacak zihinsel, fiziksel, duygusal ve ruhsal sınırlar belirlememiz gerekir. Sherrie'nin pek çok mücadelesinde gördüğümüz gibi, uygun zamanlarda uygun kişilerle uygun sınırlar belirleyememek, son derece yıkıcı olabilir.

Bu, günümüzde insanların karşılaşmakta olduğu en ciddi sorunlardan biridir. İçten, kendini adamış insanların pek çoğu, ne zaman sınırlar koymak gerektiği hakkında büyük zihinsel karışıklıklarla boğuşmaktadır. Sınırların belirsizliği ile karşılaştıklarında, anlamlı sorular ortaya atarlar:

1. Sınırlarımı belirlerken, sevecen bir insan olmayı sürdürebilir miyim?
2. Uygun sınırlar nelerdir?
3. Ya birisi benim sınırlarım yüzünden kızarsa veya incinirse?
4. Zamanımı, sevgimi, enerjimi veya paramı isteyen birine yanıtım ne olmalı?
5. Sınırlar belirlemeyi düşündüğümde neden kendimi suçlu veya korkmuş hissediyorum?
6. Sınırlar teslimiyetle ne şekilde ilintilidir?
7. Sınırlar bencil midir?

Kutsal kitapların bu hususlara sağladığı yanıtlar hakkında yanlış bilgilenme, sınırlar hakkında pek çok yanlış bilgiler edinilmesine yol açmıştır. Sadece bununla kalmamakta, depresyon, yoğun endişe, yeme bozuklukları, bağımlılıklar, tepki bozuklukları, suçluluk sorunları, panik, evlilik ve ilişki mücadeleleri gibi pek çok klinik psikolojik belirtinin (semptomun) kökeninde, sınırlar konusundaki çelişkiler yatmaktadır.

Bu kitap, sınırlara tutarlı bir bakış sunmaktadır: sınırların ne oldukları, neyi korudukları, nasıl geliştikleri, nasıl zedelendikleri, onları nasıl onarmak gerektiği ve onların nasıl kullanılacağı. Hedefimiz, bu ve diğer soruları yanıtlamada size yardımcı olmaktır.

2

Sınır Neye Benzer?

Yirmi beş yaşındaki bir adamın anne ve babası, bana gelmişler: Benim oğulları Bill'i "düzeltmemi" istiyorlardı. Bill'in nerede olduğunu sorduğumda, "Eh, o gelmek istemedi," diye yanıtladılar.

"Neden?" diye sordum.

"Vallahi, sorunu olduğunu zannetmiyor," diye yanıtladılar.

"Belki de haklıdır" dememem, onları şaşırttı; "Anlatın."

Çok küçük yaşta başlayan, sorunlarla dolu bir geçmişi hikaye ettiler. Onların gözünde Bill asla "burnuna çekenlerden" olmamıştı. Son yıllarda uyuşturucu, okula devam etme ve iş bulma konularında bazı sorunlar sergilemişti.

Oğullarını çok sevdikleri ve onun sürdürdüğü yaşam konusunda kalplerinin kırık oldukları belliydi. Onun değişmesini ve sorumluluk taşıyan bir yaşam sürmesini sağlayabilmek için bildikleri her yolu denemişler, ancak bunların tümü başarısızlıkla sonuçlanmıştı. Hâlâ uyuşturucu kullanıyor, sorumluluktan kaçıyor ve ne olduğu anlaşılamayan kişilerle ahbaplık ediyordu.

Bana daima ona her istediğini sağlamış olduklarını söylediler. Okul yıllarında hep çok parası olmuş, böylelikle "çalışmak zorunda kalmamış, derslere ve sosyal yaşama ayırabileceği epey zamanı olmuş"tu. Bir okulda başarısızlığa uğradığında veya derslere girmekten vazgeçtiğinde, "onun için daha iyi olabilecek" bir başka okula devam edebilmesi için ellerinden geleni isteyerek yapıyorlardı.

Onlar bir müddet konuştuktan sonra, dedim ki: "Sanırım oğlunuz haklı. Onun sorunu yok".

Yüz ifadelerini görseniz, fotoğraf sanırdınız; inanmaz gözlerle tam bir dakika boyunca bana baktılar. Sonunda baba dedi ki, "Sizi doğru anladım mı? Sorunu olmadığını mı düşünüyorsunuz?"

"Doğru", dedim. "Onun bir sorunu yok. Sizin var. O aşağı yukarı her istediğini yapabiliyor, sorun yok. Siz ödüyor, üzülüyor, merak ediyor, planlıyor, onun için enerji harcıyorsunuz. Onun bir sorunu yok, çünkü siz bunu ondan almışsınız. Bu tarz şeyler onun sorunu *olmalı,* ancak şimdiki durumda bunlar sizin. *Onun da bazı sorunları olmasını sağlamanızda size yardımcı olmamı ister misiniz?"*

Bana deliymişim gibi baktılar, ancak kafalarında bazı ışıklar yanmaya başlamıştı. "'Ona bazı sorunlar edinmesinde yardımcı olmak'la kastettiğiniz nedir?" diye sordu annesi.

Vallahi", diyerek açıkladım, "Sanırım bu sorunun çözümü bazı sınırları açığa kavuşturarak davranışlarının size değil, *kendisine* bazı sorunlar yaratmasını sağlamak olacaktır"

"'Sınırlar' demekle neyi kastediyorsunuz?" diye sordu baba.

"Şöyle düşünün. O sanki sizin, kendi bahçesini hiç sulamayan bir komşunuz gibi. Ancak, siz sulama fiskiyenizi ne zaman çalıştırsanız, su onun bahçesine ulaşıyor. Sizin çimleriniz sararıp ölürken, Bill kendi yeşil çimlerine bakarak kendi kendine, 'Benim bahçem iyi gidiyor' diye düşünüyor. İşte oğlunuzun yaşamı böyle. Ders çalışmıyor, plan yapmıyor, işi yok, yine de iyi bir yerde yaşıyor, çok parası var, kendi görevini yerine getiren bir aile bireyinin sahip olduğu tüm haklara sahip.

"Eğer mülkiyet sınırlarını biraz daha iyi tanımlarsanız, eğer sulama sistemini sadece kendi bahçenizi sulayacak

şekilde ayarlarsanız ve o da kendi bahçesini sulamazsa, toz-toprak içinde yaşamak zorunda kalacak. Bir zaman sonra bundan hoşnut olmayabilir.

"Şimdiki durumda, *sorumsuz ve mutlu,* siz de *sorumlu ve mutsuzsunuz.* Sınırların biraz açığa kavuşturulması yeterli olacak sanırım. Ve onun sorunlarını, bir tahta perde yardımıyla sizin bahçeden uzak tutmalısınız; onun bahçesinde, ait oldukları yerde kalmalılar".

"Bu biraz insafsızca değil mi, böyle birden bire yardımı kesmek?" diye sordu baba.

"Şimdiye kadar, ona yardımcı olmanın faydası oldu mu?" diye sordum.

Bakışı, beni anlamaya başladığını gösteriyordu.

Görünmeyen Mülkiyet Çizgileri ve Sorumluluk

Fiziksel dünyada, sınırları görmek kolaydır. Parmaklıklar, işaretler, duvarlar, timsahlı hendekler, traşlanmış çimler veya çalılar - bunların tümü, fiziksel sınırlardır. Farklı görünüşlerinde, aynı mesajı taşırlar: BENİM MÜLKÜM BURADA BAŞLAMAKTADIR. Mülkün sahibi kendi mülkü üzerinde olanlardan yasal olarak sorumludur. Sahip olmayanlar o mülkten sorumlu değildir.

Fiziksel sınırlar *birinin sahip olduğu* mülkün gözle görülür çizgilerini belirler. Tapuya giderek bu sorumluluk sınırlarının tam olarak nerede olduğunu ve orada bir işiniz varsa kiminle görüşmeniz gerektiğini öğrenebilirsiniz.

Soyut dünyadaki sınırlar da aynı şekilde gerçektir, ancak görülmeleri genellikle daha zordur. Bu bölümün hedefi, sizin elle tutulamayan sınırlarınızı tanımlamanıza ve onları sevginizi artırabilecek ve yaşamınızı kurtarabilecek sürekli bir gerçek olarak görmenize yardımcı olmaktır. Gerçekte bu sınırlar, sizin ruhunuzu tanımlar onu korumanızda ve ona bakmanızda size yardımcı olur.

Ben ve Benim Dışımdakiler

Sınırlar, bizi tanımlar. *Neyin ben olduğunu* ve *neyin ben olmadığını* tanımlar. Sınır bana, benim nerede bittiğimi ve bir başkasının nerede başladığını gösterir, böylelikle beni bir mülkiyet duygusuna yönlendirir.

Neye sahip olacağımı ve neyin sorumluluğunu üstleneceğimi bilmek, bana özgürlük verir. Bahçemin nerede başlayıp nerede bittiğini bilirsem, ona her istediğimi yapmada özgür olurum. Yaşamımın sorumluluğunu üstlenmek, farklı pek çok olasılık sağlar. Ancak, yaşamıma "sahip" olmazsam, seçeneklerim ve olasılıklarım son derece kısıtlı hale gelir.

Birisi size, "bu mülke mukayyet ol, orada olanlardan seni sorumlu tutacağım" dese ve size o mülkün sınırlarını bildirmese, aklınızın ne denli karışacağını düşünün. Veya size, mülkü koruyacak araçlar verilmese? Böylesi, sadece kafa karıştırıcı olmakla kalmaz, aynı zamanda tehlike de arz ederdi.

Duygusal ve ruhsal olarak da başımıza gelen, tam budur. Tanrı hepimizin "kendi içinde" yaşadığı bir dünya tasarlamıştır; yani biz kendi ruhlarımız içinde yaşarız ve bizi "biz" yapan şeyler için sorumluluk üstleniriz. Sonunda her koyun kendi bacağından asılacağından sınırlarımızı bilmemiz ve korumamız gerekir. Eğer parametreler verilmezse ya da yanlış parametreler öğretilirse, büyük acılara maruz kalırız.

Ailemiz veya geçmişteki diğer ilişkilerimiz parametrelerimiz konusunda genellikle aklımızı karıştırır.

Nelerden sorumlu olduğumuzu göstermenin yanı sıra, sınırlar, neyin bizim mülkümüz *olmadığını* ve nelerden sorumlu *olmadığımızı* da tanımlamada bize yardımcı olur; örneğin diğer insanlardan, sorumlu değiliz. Bunu elde etmek için büyük enerji ve zaman harcadığımız halde, "başkasının denetimi"nden asla sorumlu değiliz!

Kime ve Ne İçin

Sorumluluğumuz, *diğerlerine karşı* ve *kendimiz için* dir. Her dinde insanların birbirine yardım etmesi, birbirlerine *karşı* olan sorumluluklarını bilmesi ifade edilmiştir.

Pek çok kez başkaları, taşınamayacak kadar büyük "yüklere" sahiptir. Yükü taşıyabilmek için yeterli güce, kayaklara ya da bilgiye sahip değildirler ve yardıma gereksinimleri vardır. Onların kendileri için *yapamadıklarını* onlar için yapmak üzere kendimizi yadsımak, bir ermişin kendini feda edici sevgisini göstermektir.

Başkalarına yardımı öğütleyen dinlerde, ayın zamanda "Herkes kendi yükünü taşımalıdır" mesajı da vardır. Herkesin, sadece kendi taşıyabileceği kadar yükü vardır. Bunlar bizim, günlük, sorumluluğunu üstlenmemiz ve çözmemiz gereken kendi "yük"lerimizdir. Belirli şeyleri kimse bizim *için* yapamaz. Bizim kendi "yükler" imiz olan yaşamın bazı yönlerini sahiplenmemiz gerekir.

Yük ve *aşırılık* kelimelerinin Yunanca karşılıklarının kökeni, onların anlamına ışık tutar. Aşırılık, kaya parçası gibidir. Bizi ezebilir. Bir kayayı da kendi başımıza taşımamız beklenemez! Belimizi kırabilir. Kayaları-yaşamımızdaki kriz ve trajedi anlarını- taşımada bize yardım gerekir.

Yunanca'da *yük* kelimesi "kargo" veya "günlük uğraş yükü" anlamına da gelir. Bu kelime hepimizin yapması gereken gündelik işleri tanımlar. Bu yükler, sırt çantası gibidir. Sırt çantaları taşınabilir. Kendimizinkini bizim taşımamız beklenir. Gayret gerektirse de, kendi duygu, tutum ve davranışlarımızla olduğu kadar, Tanrı'nın her birimize bahşettiği sorumluluklarla da bizim uğraşmamız beklenir.

İnsanlar, "aşırılıkları" onların günlük yükleriymiş gibi davandığında ve yardım kabul etmediğinde veya "gündelik yükleri" taşımak zorunda olmadıkları aşırılıklarmış gibi davrandığında, sorunlar ortaya çıkar. Her iki durumun sonucu, ya sürekli acı veya sorumsuzluktur.

Acı içinde kalsak da, sorumsuz olsak da, "ben"in ne olduğunu, sorumluluk sınırımızın nerede olduğunu ve başkasınınkinin nerede başladığını belirlemek çok önemlidir. Nelerden sorumlu olduğumuzu bu bölümde daha sonra tanımlayacağız. Şimdiyse, sınırların yapısına daha yakından bakalım.

İyiler İçeri, Kötüler Dışarı

Sınırlar, mülkümüzü ayırt etmede ve böylelikle onu koruyabilmemizde yardımcı olur. Bizi besleyecek şeyleri tahta perdenin içinde ve zarar verecekleri de dışında tutmalıyız. Kısacası, *sınırlar bize iyiyi içeride ve kötüyü dışarıda tutmada yardımcı olur.* Zenginliklerimizi çalınmaktan korur. Hazineleri içeride, haramileri dışarıda tutar.

Bazen, kötüler içeride, iyiler dışarıda olabilir. Bu durumda, sınırlarımızı açabilmek ve iyileri içeri alıp, kötüleri dışarı çıkarabilmek gerekir. Diğer bir deyişle, *tahta perdelerimizde kapılar bulunması* gerekir. Örneğin, içimde acı veya kötülük olduğunu fark edersem, düzelmek için açılmak ve bunu başkaları ile paylaşmak gereksinimi duyarım. Böylece içimin zehirlenmesini önlemiş olurum.

Ve iyi dışarıda olduğunda, kapılarımızı açarak onu "içeri alma" gereksinimi duyarız. Genellikle diğerlerinden gelecek iyiliklere sınırlarımızı kapatır, kendimizi bunlardan yoksun bırakırız.

Kısacası *sınırlar, duvarlar değildir.* Her toplumda, her üyenin kendi alanı ve mülkü bulunur. Önemli olan, mülkiyet çizgilerinin geçişlere izin verecek kadar geçirimli ve tehlikeyi uzak tutacak kadar da güçlü olmasıdır.

Büyüme çağında insanlar istismar edildiğinde, sık sık suistimale uğratıldığında, sınırlar işlevini tersine çevirir ve *kötüyü içeride* ve *iyiyi dışarıda* tutarlar. Mary büyüme çağındayken babasından kötü davranışlar görmüştü. İyi sınırlar

oluşturması için teşvik görmedi. Sonuç olarak kendisini kapatarak acıyı içinde tutar, açılıp acısını ifade ederek onu ruhundan çıkarmazdı. Aynı zamanda dışarıdan gelerek kendisine iyileşmede yardımcı olacak yardımı da kabul etmezdi. Buna ek olarak, sürekli başkalarının, ek acıları onun ruhuna "boca etmelerine" izin verirdi. Sonuç olarak, yardım aramak için geldiğinde, büyük miktarda acı taşıyan, hâlâ suiistimal edilen ve dışarıdan gelecek yardıma karşı "duvarlarla çevrili" bir haldeydi.

Sınırlarının işlevini tersine çevirmesi gerekmekteydi. Kötüyü dışarıda tutacak kadar güçlü tahta perdelere ve bu tahta perdeler üzerinde halihazırda ruhunda bulunan kötülüklerin dışarı çıkmasını ve büyük gereksinim duyduğu iyilikleri içeri almasını sağlayacak kapılara gereksinimi vardı.

Sınırlara Örnekler

Sınırlar sizi bir başkasından ayırt edici, veya sizin nerede başlayıp nerede bittiğinizi gösteren her şeydir. İşte sınırlara bazı örnekler.

Deri

Sizi tanımlayan en temel sınır, fiziksel derinizdir. İnsanlar bu sınırı genellikle kişisel sınırlarının ihlal edildiğini belirtmek için mecazi anlamda kullanır: "O adam (kadın), hakikaten bana batıyor." Fiziksel benliğiniz, diğerlerinden ayrı olduğunuzu öğrenmede ilk yoldur. Çocuklukta, sizi saran anne veya babanızdan farklı olduğunuzu yavaş yavaş öğrenirsiniz.

Deri sınırı, iyiyi içeride ve kötüyü dışarıda tutar. Kanınızı ve kemiklerinizi içeride ve bir arada tutar ve korur. Mikropları dışarıda tutarak da sizi enfeksiyondan korur. Deride aynı zamanda besin gibi "iyiyi" içeri alan ve atıklar gibi "kötüyü" dışarı atan delikler vardır.

Bedensel ve cinsel taciz kurbanları genellikle sınırları algılamada zayıftır. Geçmiş yaşamlarında mülkiyetlerinin gerçekten derilerinde başlamadığı onlara öğretilmiştir. Diğerleri onların mülkünü ele geçirebilir ve her istediklerini yapabilir. Sonuç olarak, yaşamın diğer yarısında sınırlar oluşturmada güçlük çekerler...

Kelimeler

Fiziksel dünyada bir tahta perde veya başka çeşit bir yapı genellikle bir sınırı ifade eder. Soyut dünyada, tahta perdeler görünmez. Yine de, sözlerinizle iyi koruma sağlayan tahta perdeler oluşturabilirsiniz.

En temel sınır belirleyici kelime, *hayır* dır. Diğerlerine sizin onlardan farklı olduğunuzu, varolduğunuzu ve kendi denetiminizde olduğunuzu bildirir. Hayır'ınızı - ve evet'inizi - açıklıkla ifade etmeniz gerekir.

Hayır, yüzleştirici bir sözcüktür. İnsanlara sevgiyle, "Hayır, bu davranış uygun değil. Ben bunda yer alamam" demeyi öğrenmek gerekir. *Hayır* kelimesi aynı zamanda, suiistimale karşı sınırlamalar belirlerken de önemlidir.

Diğerlerine "gönülsüz veya mecburen verme" konusunda da bilinçli olmalıyız. Sınırları yetersiz kişiler denetime, baskıya, taleplere ve bazen de diğerlerinin gerçek gereksinimlerine hayır demede zorlanır. Eğer birisine hayır derlerse, o kişiyle ilişkilerini tehlikeye atacaklarından korkar, böylelikle pasifçe uyum gösterir, ancak içten içe öfke duyarlar. Bazen bir kişi sizi bir şey yapmaya zorlar; bazen de baskı, "ne yapmanız" gerektiği konusunda kendi içinizden gelir. Eğer bu iç veya dış baskıya hayır diyemiyorsanız, mülkünüz üzerindeki denetiminizi yitirmişsinizdir ve "öz denetim" in meyvesinden yararlanamamaktasınızdır.

Duygularınızı, niyetlerinizi veya hoşlanmadıklarınızı ifade ederken kullandığınız kelimeler, aynı zamanda başkalarına sizin mülkiyetinizi tanımlar. Mülkünüzü tanımlamak için kelimeler kullanmadığınızda, insanların sizin nerede durduğunuzu anlamaları zordur. Kelimeleriniz, insanlara nerede durduğunuzu ifade eder, böylelikle onlara sizi ayırt etmede yardımcı olan "kenarlar" hakkında bir fikir verir. "Bana bağırmandan hoşlanmıyorum!" ifadesi, insanlara ilişkileri nasıl sürdürdüğünüz hakkında duru bir mesaj verir ve sizin bahçenizdeki kuralları onlara bildirir.

Gerçek

Yaşamın gerçeklerini bilmek, size sınırlar getirir. Doğanın gerçeklerinin farkına varmak, onunla ilişkili olarak kendinizi tanımlamanıza yardımcı olur. Size ne ekerseniz onu biçeceğiniz söylediğinde örneğin, ya kendinizi bu gerçeğe göre tanımlar veya buna karşı davranmaya çalışarak acı çekmeyi sürdürürsünüz. Doğanın gerçeği ile temasta bulunmak ve bu gerçeğe uygun yaşamak, daha iyi bir hayat demektir.

Gerçekte her zaman emniyet bulunur, Tanrı'nın gerçeğini bilmek veya kendi gerçeğinizi bilmek de olsa. Pek çok insan, kendi sınırlarının dışında yaşamaya çalışarak, kim oldukları gerçeğini kabullenmeyerek ve ifade etmeyerek dağınık ve karışık yaşamlar sürer. Kim olduğunuz hususundaki dürüstlük, size kişisel bütünlük ve birliğin ilahi değerini getirir.

Coğrafi Uzaklık

Bazen bir durumdan kendinizi fiziksel olarak uzaklaştırmak, sınırları korumada yardımcı olur. Sınırlarınızı belirledikten sonra kendinizi fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak yenilemek için bunu yapabilirsiniz.

Tehlikeden uzaklaşmak üzere, kendinizi çekerek kötüye sınırlar koyabilirsiniz. Bizi incitmeye devam edenlerden uzaklaşmak ve kendimiz için emin bir yer oluşturmak, akıllıca bir davranıştır. Kendinizi kötü durumdan uzaklaştırmak, aynı zamanda geride kalanda onu davranış değişikliğine sevk edebilecek bir terk edilmişlik duygusuna yol açacaktır.

Bir ilişkide kötüye kullanma varsa çoğu kez, diğer kişiye sınırlarınızı benimsetmenin yolu, onlar sorunla uğraşmaya hazır olana dek boşluk yaratmaktır.

Zaman

Bir kişi veya projeden bir süre uzaklaşmak, sınırların belirlenmesi açısından, yaşamınızın denetimden çıkmış bir yönünü yeniden kazanmanın bir yolu olabilir.

Ruhsal ve duygusal olarak ana babalarından hiç ayrılmamış yetişkin çocuklar, genelde onlardan uzakta geçirilecek bir süreye gereksinim duyar. Bu kişiler, tüm yaşamlarını sarılarak ve elleri tutularak geçirmişlerdir; sarılmaktan vazgeçmek ve ilişkilerinde artık kendilerine küçük gelmeye başlamış bazı davranışlarını bir kenara atmak onları korkutur. Eski yöntemler yeni ilişki yöntemleri oluşturmaları, ana babalarına bir süre için itici gelebilir. Bu süreci uzakta geçirmeleri, onların ana babalarıyla olan ilişkilerini genellikle iyileştirir.

Duygusal Uzaklık

Duygusal uzaklık, yüreğinizin yeniden güven kazanması için gereksinim duyduğu mekanı veren geçici bir sınırdır; asla kalıcı bir yaşam tarzı değildir. Kötüye kullanılan ilişkide taraflar, duygusal yönden "buzların erimesi" için emin bir yere gereksinim duyar. Bazen suiistimalci evliliklerde suiistimale uğrayan eş, eşiyle arasında, onun kendi sorunları ile yüzleşerek güvene layık olmasını sağlayana dek duygusal bir uzaklığı koruma gereksinimi duyabilir.

Acı ve hayal kırıklığı için kendinizi hazırlıklı tutmaya devam etmemelisiniz. Eğer istismar edildiğiniz bir ilişki içinde bulunmuşsanız, geri dönmek için emniyet sağlanmasını ve değişikliğin gerçek belirtilerinin görülmesini beklemelisiniz. Pek çok kişi, bağışlama adına birisine güvenmede aceleci davranır ve karşısındakinin "tövbekarlığa bağlı kalmanın meyvesini" verdiğinden emin olmaz. Gerçek değişikliği görmeden suiistimalci veya bağımlı bir kişiye kendinizi açmaya devam etmek, aptallıktır. Bağışlayın, ancak tutarlı değişiklik görene dek kalbinizi gözetin.

Diğer Kişiler

Sınırlar belirlemede ve bunları korumada yardımcı olacak diğer insanlara bağımlı olmak zorundasınız. Başka bir insanın bağımlılıklarına, denetimine veya suiistimaline maruz kalan kişiler farkına varmaktadırlar ki, yıllar ve yıllar boyu süren "çok fazla sevme"den sonra, sınırlar oluşturabilmeyi ancak bir destek grubu ile başarabilmektedirler. Destek sistemleri yoluyla bu kişiler, suiistimale hayır deme ve yaşamlarını denetleyebilme gücünü hayatlarında ilk kez tatmaktadırlar.

Başkalarının size sınırlar konusunda yardım etmelerine iki nedenden ötürü gereksiniminiz vardır. Birincisi, *yaşamdaki en temel gereksiniminiz ilişkilerdir.* İnsanlar ilişkiler edinebilmek için çok acı çeker, çoğu suiistimale katlanır zira ortaklarının kendilerini terk edeceğinden ve ona karşı gelirlerse yalnız kalacaklarından korkar. Yalnız kalma korkusu pek çok kişiyi incitici hallerde yıllar boyu tutar. Eğer sınırlar oluştururlarsa yaşamlarında sevgi kalmamasından korkarlar.

Ancak diğerlerinden gelecek desteğe kendilerini açtıklarında, suiistimalci kişinin dünyada sevgi verebilecek yegane kişi olmadığını fark eder ve destek sistemi kanalıyla belirlemeleri gereken sınırları belirleme gücünü kendilerinde bulurlar. Artık yalnız değildirler.

Diğerlerine gereksinimimiz olmasının bir diğer nedeni, *yeni girdilere ve öğretilere gereksinimimiz olduğu* içindir. Pek çok kişiye kiliseleri veya aileleri tarafından sınırların ilahi olmadığı, kaba veya bencilce olduğu öğretilmiştir. Bu insanların kendilerine, içlerindeki eski "bantlar" dan yükselen ve kendilerini bağlı tutmak için yalanlar söyleyen suçluluğa karşı koymada yardımcı olacak, iyi destek sistemlerine gereksinimi vardır. Eski mesajlara ve değişimdeki suçluluğa karşı durabilmek için destekleyici diğer kişilere gereksinimleri bulunmaktadır. II. Kısımda, yaşamınızdaki tüm birinci derecedeki ilişkilerde sınırların nasıl inşa edilebileceğini daha ayrıntılı olarak tartışacağız. Şimdilik belirtmek istediğimiz, sınırların boşluk içinde inşa edilmediğidir; *sınırlar oluşturmak her zaman bir destek ağı ile bağlantılıdır.*

Sonuçlar

Diğer kişilerin arazilerine izinsiz girmek, bazı sonuçları beraberinde getirir. "Girmek Yasaktır" levhaları genellikle eğer birisi sınırı aşacak olursa, onun cezalandırılacağı tehdidini taşır. Eğer bir yönde yürüyorsak, bunun olacağını ve bir başka yöne yürüyorsak, başka bir şeyin meydana geleceğini bilmemiz gerekir.

Sınırlarımızı, sonuçlarla desteklemeliyiz. Eşlerden birisi "eğer sen içmeyi bir kenara bırakmazsan" (veya "eve gece yarısı gelmeyi", veya "bana vurmayı", veya "çocuklara bağırmayı"), "biraz tedavi olana dek seni terk ederim!" dese, kaç evlilik kurtulmuş olurdu. Veya kaç yetişkin gencin ana babası "eğer bir daha yeni bir iş bulmadan işini bırakırsan, sana para yok" ya da "eğer benim evimde mariuana içmeye devam edersen, sana yatak yok" dese, yaşamları tamamen değişirdi.

Bilge kişiler eğer birisi çalışmıyorsa, ona yiyecek vermeyin derken şaka yapmıyorlardı. Kimse sorumsuz davranışı sevmez. Açlık, tembelliğin bir sonucudur.

Sonuçlar, tahta perdeler için iyi dikenli tellerdir. İnsanlara başkasının mülküne izinsiz girmenin ve kendimize duyduğumuz saygının ciddiyetini anlatır. Bu, onlara yardımsever değerlere uygun yaşamamızın bizim için değerli olduğunu ve onu korumak için savaşacağımızı öğretir.

Sınırlarımın İçinde Kalanlar Nelerdir?

Klasikleşmiş yardımsever adam öyküsü, pek çok boyutta doğru bir davranış modeli sergiler. Sınırların ne olduğu ve onların ne zaman hem gözlenmesi hem de ihlal edilmesi gerektiğini bu tür öyküler iyi gösteriyor. Bir an için bu yardımsever kişi, sınırlara sahip olmayan birisi olsa, öykünün nasıl olacağını hayal edin.

Öyküyü bilirsiniz. Kudüs'ten Jeriko'ya gitmekte olan bir adam, saldırıya uğrar. Hırsızlar onu soymuş ve yarı ölü bir hale gelene dek dövmüşlerdir. Bir rahip ve Levit yolun diğer yanından geçerek yaralı adamı görmemezlikten gelmiş, ancak bir Samaryalı ona acımış, yaralarını sarmış, onu bir hana getirerek bakmıştır. Ertesi gün Samaryalı, hanın sahibine bir miktar para vererek, "Ona iyi bak. Geri döndüğümde, eğer daha fazla masraf yapmışsan, bunu sana öderim" demiştir.

Burada, bildik hikayeden ayrılalım. Bu noktada yaralı adamın kendine gelerek şöyle dediğini varsayalım:

"Nasıl? Gidiyor musunuz?"

"Evet, gidiyorum. Jeriko'da ilgilenmem gereken biraz işim var", diye cevap verir Samaryalı.

"Bencillik ettiğini düşünmüyor musun? Ben bayağı kötü durumdayım. Konuşacak birisine ihtiyacım olacak. İsa seni nasıl olup da bir örnek olarak kullanacak? Bir Hıristiyana yaraşır biçimde dahi davranmıyorsunuz, beni böyle gereksinim içinde olduğum bir zamanda yalnız bırakarak! 'Kendini hizmete verme' nereye gitti?"

"Sanırım haklısınız", der Samaryalı. Sizi burada yalnız bırakmak ilgisizlik olacak. Dahasını yapmalıyım. Yolculuğumu bir kaç gün erteleyeceğim".

Böylelikle adamla üç gün daha handa kalır, onunla konuşur, onun mutlu ve mesut olduğundan emin olur. Üçüncü gün öğleden sonra, kapı vurulur ve bir ulak içeriye girer. Samaryalı'ya, Jeriko'daki iş ilişkisi bulunan kişiden bir mesaj uzatır: "Bekleyebileceğimiz kadar bekledik. Develeri başkasına satmaya karar verdik. Bir dahaki sürümüz altı ay sonra burada olacak".

Samaryalı mesajı havada sallayarak, iyileşmekte olan adama, "Bunu bana nasıl yapabildin?" diye bağırır. "Şimdi ne yaptığına bak! İşim için gerekli olan o develeri kaybetmeme sebep oldun. Şimdi mallarımı teslim edemeyeceğim. Bu benim iflasıma yol açabilir! Bunu bana nasıl yapabildin?"

Bu öykü bir yönden hepimize aşina gelebilir. Gereksinim içindeki birisine bağışta bulunmak için şefkat duyabiliriz, ancak o zaman bu kişi bizim ona vermek istediğimizden fazlasını vermemiz için bizi kullanır. Sonuçta kendi yaşamımız için istediğimiz bir şeyi kaçırmış olmaktan öfke duyar, güceniriz. Veya, başkasından daha çok şey ister, onları razı olana dek baskı altında tutarız. Kalpten gelerek ve kendi rızaları ile değil, boyun eğerek ve verdikleri için bize gücenerek verirler. İkimiz de kazançlı çıkmayız.

Bu senaryolardan uzak durmak için, sınırlarımız içinde yer alanlara ve nelerden sorumlu olduğumuza bakmalıyız.

Duygular

Duygular, birçok dinde kötü bir üne sahiptir. Önemsizden, "bedensi" ye kadar her sıfat onlara yakıştırılmıştır. Aynı zamanda, duygularımızın güdülenmemizde ve davranışlarımızda ne kadar büyük rol oynadığı örneklerle gösterilir. İncinmiş duygular yüzünden başkasına hoş görülmeyecek davranışlarda bulunan insanları kaç kez görmüşsünüzdür?

Veya insanlar yıllar boyu neler hissettiklerini gözardı etmeye çalışarak, intihar edecek noktaya gelmiş ve depresyona girerek hastaneye kaldırılmıştır?

Duygular ne gözardı edilmeli, ne de onların emrine girilmelidir. Duygularımıza "sahip olmayı" ve onların farkında olmayı öğrenmeliyiz. Onlar bizi genelde iyilikler yapmaya güdüleyebilir. Yardımsever Samaryalı'nın duyduğu üzüntü, onu yaralı İsrailli'ye yöneltmişti.

Duygular yüreğinizden gelir ve size ilişkilerinizin durumunu bildirir. İşlerin iyi gidip gitmediğini, sorun olup olmadığını size söyler. Kendinizi yakın ve sevecen hissediyorsanız, işler muhtemelen iyi gitmektedir. Eğer öfke duyuyorsanız, çözüm bekleyen bir sorununuz var demektir. Ancak önemli olan, duygularınızın *sizin* sorumluluğunuzda olmaları ve onlara sahip çıkmanızdır; onları sorunlarınız olarak görmeniz gerekir. Böylelikle işaret etmekte oldukları konu her ne ise, ona bir yanıt bulmaya yönelebilirsiniz.

Tutum ve İnanışlar

Tutumlar bir şeye yönelişinizle, Tanrı'yla, yaşamla, çalışmayla ve ilişkilerinizle ilgilidir. İnanışlar, gerçek olduğunu kabul ettiğiniz her şeydir. Genellikle bir tutumu veya inanışı, yaşamımızın rahatsızlık nedeni olarak görmeyiz. Adem ile Havva gibi, biz de diğerlerini suçlarız. *Kendi* tutum ve kanaatlerimize sahip çıkmalıyız, çünkü bunlar bizim sınırlarımızın içinde kalmaktadır. Onların etkisini hisseden *ve* onları değiştirebilecek olan tek kişi, yine biziz.

Tutumlarla ilgili zorluk, onları yaşamın ilk yıllarında öğrenmemizdir. Onlar kimliğimizin ve işlevimizin belirlenmesinde önemli rol oynarlar. Kendi tutum ve inanışlarını hiç sorgulamamış kişiler, gerçekleri bulmakta güçlük çekerler.

Sınırlar konusunda sorunları olan kişiler, sorumluluk konusunda genellikle çarpıtılmış tutumlara sahiptir. İnsanları duygu, seçim ve davranışlarından sorumlu tutmanın *kötü* olduğu duygusu içindedirler. Ancak bilge kişiler, tekrar tekrar sınırlamalar belirlemenin ve sorumluluk kabullenmenin hayat kurtarıcı olduğunu söylerler.

Davranışlar

Davranışların, sonuçları vardır. "Kişi, ne ekerse onu biçer." Dersimizi çalışırsak, iyi not alırız. İşe gidersek, maaş alırız. Egzersiz yaparsak, daha sağlıklı oluruz. Diğerlerine karşı sevecen davranırsak, daha yakın ilişkiler ediniriz. Öte yandan tembellik, sorumsuzluk veya denetimsiz davranışlar ekersek; fakirlik, başarısızlık ve kötü yaşam sonuçları biçmeyi bekleyebiliriz. Bunlar, davranışlarımızın doğal sonuçlarıdır.

Sorun birisinin, bir diğerinin yaşamındaki ekme ve biçme kuralına karışması ile ortaya çıkar. Bir insanın içki içmesinin veya suiistimalinin, içen veya suiistimalde bulunan o kişi için sonuçlar taşıması *gerekir*. İnsanları kendi davranışlarının doğal sonuçlarından kurtarmak, onları güçsüz kılmaktır.

Bu, ana babalar ve çocuklar arasında sık görülür. Ana babalar genellikle çocuklarının davranışlarının doğal sonuçlarıyla karşılaşmasına izin vermek yerine onlara bağırır, onları azarlar. Oysa sevgi ve sınırlarla, sıcaklık ve sonuçlarla ana babalık etmek, kendi yaşamları üzerinde denetim duygusuna sahip, kendine güvenen çocuklar ortaya çıkarır.

Seçimler

Seçimlerimizin sorumluluğunu üstlenmeliyiz. Bu da, "özünü denetleme" ye götürür. Sınırlarla ilgili olarak sık rastlanan bir sorun, seçeneklerimizi sahiplenmemek ve onların sorumluluğunu bir başkasına maletmeye çalışmaktır.

Bir an için "mecburdum" veya "o beni mecbur etti" terimlerini, bir şeyi neden yaptığımızı veya neden yapmadığımızı açıklamada ne kadar sık kullandığımızı düşünün. Bu terimler, ilişkilerimizin pek çoğunda etkin olmadığımız temel yanılgısını ele vermektedir. Bir başkasının denetimi elinde bulundurduğunu, bizi böylelikle temel sorumluluğumuzdan kurtardığını sanırız.

Duygularımız ne olursa olsun, seçimlerimizin kendi denetimimizde olduğunu fark etmemiz gereklidir. Bu bizi, "gönülsüzce veya mecburiyetten" verme seçimlerinden korur. Bilge bir kişi, verenin onu "vermesi gerektiğini" hissettiğini anladığı hiçbir armağanı kabul etmezdi. Bir keresinde bir armağanı "yaptığınız her iyilik içten olmalı, zorlanarak yapılmamalı" diyerek geri gönderdi.

Kutsal kitaplarda, insanlara seçenekleri hatırlatılmakta ve seçeneklerin sorumluluğunu üstlenmeleri kendilerinden istenmektedir. Diğerlerinin onayını almak için verilen veya suçluluk duyguları üzerine dayandırılan kararlar içimizi rahatsız eder. Diğerlerine ne "yapmamız" gerektiği hususunda öylesine eğitilmişizdir ki, bazı şeyleri mecburiyetten yaptığımızda, sevecen olduğumuzu sanırız.

Sınırlar belirlemek, kaçınılmaz olarak seçeneklerimizin sorumluluğunu üstlenmeyi içerir. Onları yapan sizsinizdir. Onların sonuçlarına katlanması gereken sizsinizdir. Ve mutlu olabileceğiniz seçimleri yapmaktan kendinizi alıkoyan da siz olabilirsiniz.

Değerler

Değer verdiğimiz şey, sevdiğimiz ve önem verdiğimiz şeydir. Genellikle neye değer verdiğimizin sorumluluğunu üstlenmeyiz. Yanlış yerleştirilmiş değerler yüzünden yaşamda bazı şeyleri kaçırırız. Gücün, zenginliğin ve zevkin, gerçekte sevgiye olan en derin özlemimizi tatmin edeceğini sanırız.

Yanlış şeyleri sevmekten veya değeri sürekli olmayan şeylere değer vermekten kaynaklanan denetimsiz davranışların sorumluluğunu üstlendiğimizde, *doyumlu olmayan şeylere değer veren bir yüreğimiz* olduğunu itiraf ettiğimizde, içimizde "yeni bir yürek yaratmak" için yardım görebiliriz. Sınırlar bize, eski incitici değerlerimizi yadsımada değil, onları sahiplenmede yardımcı olur; böylelikle onları değiştirebilme bilincine erişiriz.

Limitler

Sıra daha doğru sınırlar oluşturmaya geldiğinde, limitlerin iki yönü öne çıkar. İlki, *diğerleri üzerinde limitler belirlemek*tir. Sınırlardan bahsettiğimizde en çok duyduğumuz şey, budur. Gerçekte, diğerleri üzerinde limitler belirlemek, yanlış adlandırmadır. Bunu yapamayız. *Yapabileceğimiz,* zayıf davranış sergileyen kişilere maruz kalmamızda limitler belirlemektir; bu kişileri değiştiremez veya onları doğru davranış sergilemeye zorlayamayız.

Modelimiz, Doğa'dır. O aslında insanları iyi davranmaya "zorlamak" için onlar üzerinde "sınırlar belirlemez". Doğa standartlar belirler, ancak insanları oldukları kişi olmada serbest bırakır ve onlar uygunsuz davranış gösterdiğinde kendisini onlardan ayırarak, aslında "Eğer bunu seçersen böyle olabilirsin, ancak benim verebileceğim sağlığı ve mutluluğu bulamazsın" der.

Sınırlardan bahsederken, onların yardımcı olan diğer bir yönü, *kendi iç sınırlarımızı belirlemek*tir. Kendi içimizde, dışarıya vurmaksızın bir duygu, bir dürtü veya bir arzu duyabileceğimiz alanlara gereksinimimiz vardır. *Kendimizi baskı altına sokmadan denetleyebilme gereksinimindeyiz.*

Kendi kendimize hayır diyebilme gereksinimindeyiz. Bu; tahripkar arzularımıza karşı olduğu kadar, bazı zamanlarda uygulanması akıllıca olmayacak olumlu bazı arzuları

da kapsar. İç yapı, sınırların ve özdeşimin olduğu kadar, sahip olmanın, sorumluluğun ve özünü denetlemenin de çok önemli bir bileşenidir.

Yetenekler

Yeteneklerimiz, açıkça sınırlarımız dahilinde ve sorumluluğumuz altındadır. Yine de onları sahiplenmek genelde korkutucu ve her zaman da risklidir.

Bilge kişiler, doğa vergisi yönlerimizi kullandığımızda ve üretken olduğumuz zamanlarda - çok daha mutlu olmamız bir yana - sorumluluklarımızı da üstlendiğimizi söyler. Başarısızlık korkusunu yenmek için çalışmak, egzersiz yapmak, öğrenmek, dua etmek, kaynakları kullanmak ve şükretmek gerekir. Yeni ve zor olan bir şey denerken, hepimiz korkarız. İnsan korkusuyla yüzleşmediği için değil, elinden gelenin en iyisini yapmadığı için cezalandırılır.

Düşünceler

Aklımız ve düşüncelerimiz evrensel bilincin önemli yansımalarıdır. Yeryüzünde başka hiçbir yaratık, bizim düşünme yeteneğimize sahip değildir. Bizler, evreni bütün gücümüzle sevmeye davet edilen tek varlığız.

Düşüncede sınırlar belirlemenin üç yönü vardır.

1. *Kendi düşüncelerimizin sahibi, biz olmalıyız.* Pek çok kişi kendi düşünce işlevlerine sahip çıkmamıştır. Mekanik olarak, diğerlerinin düşüncelerini, üzerinde kafa yormadan düşünmektedirler. Diğerlerinin fikirlerini ve kurdukları sebep-sonuç ilişkilerini yutmakta, bunları asla sorgulamamakta ve "onların düşüncelerine kafa yorma" girişiminde bulunmamaktadırlar. Diğerlerinin düşüncelerini tabii ki dinlemeli ve tartmalıyız; ancak asla hiç kimseye "kendi zihnimizi vermek" yanılgısına düşmemeliyiz. Nesneleri kendimiz için ilişki bağlamında tartmalı, birbirimizi demir gibi "parlatmalı", ancak ayrı düşünürler olarak kalmalıyız.

2. *Bilgi yönünden büyümeli ve zihinlerimizi genişletmeliyiz.* Büyümemiz gereken bir alan, doğanın özünü öğrenmektir. Bilgeliğe giden yolda ruhumuz, aklımız daima doğanın kurallarına özlemle dolu olmalıdır. Doğanın yasaları bizim memnuniyetimiz, bizim danışmanımız olmalıdır. Bilge kişiler olabilmek için doğayı öğrenmeliyiz. Beyin ameliyatı da yapıyor olsak, çek defterimizin hesaplarını da kontrol ediyor olsak, çocuklarımızı da yetiştiriyor olsak, daha iyi yaşamlara sahip olmak için aklımızı kullanmalıyız.

3. *Çarpıtılmış düşünceleri aydınlatmalıyız.* Hepimiz nesneleri berrak olarak görmeme, çarpıtılmış şekillerde düşünme ve algılama eğilimindeyiz. Belki de fark edilmesi en kolay çarpıklıklar, kişisel ilişkilerde yatmaktadır. İnsanları nadiren oldukları gibi görürüz; algılamalarımız, geçmiş ilişkiler, önyargılarımızla - en yakın tanıdıklarımızın dahi kim oldukları hususundaki algılarımız kendi önyargılarımızla - çarpıtılır. Gözlerimizdeki mertekler yüzünden iyi göremeyiz.

İlişkiler hakkındaki düşüncelerimizi sahiplenmek, nerede hata yaptığımızı denetlemede aktif olmayı gerektirir. Yeni bilgileri özümledikçe, düşüncelerimiz de uyum gösterir ve gerçeğe yaklaşır.

Aynı zamanda, düşüncelerimizi diğerlerine iletmekte olduğumuzdan da emin olmalıyız. Pek çok kişi, diğerlerinin onların zihnini okuyabildiğini ve ne istediklerini bilmeleri gerektiğini düşünür. Bu, sinir bozukluğuna yol açar. Kendi düşüncelerimiz vardır ve eğer diğerlerinin bunları bilmesini istersek, bunları onlara söylememiz gerekir.

Arzular

Arzularımız, sınırlarımız içinde yatar. Her birimiz farklı arzu ve taleplere, hayal ve isteklere, hedef ve planlara, açlığa ve susuzluğa sahibiz. Hepimiz, "ben"i tatmin etmek isteriz. Ancak neden etrafta bu kadar az tatmin bulmuş "ben" bulunmaktadır?

Sorunun bir kısmı, kişiliğimiz içinde yapılanmış sınırların eksikliğindedir. Gerçek "ben"i ve gerçekte neyi arzuladığımızı tarif edemeyiz. Arzuların pek çoğu, gerçekmiş gibi maskelenmiştir. Onlar, gerçek arzulara sahip olmamamızla ortaya çıkan heveslerdir. Örneğin, seks düşkünlerinin pek çoğu, cinsel deneyimler aramaktadır, ancak gerçekte arzuladıkları, sevgi ve yakınlıktır.

Bilge bir kişi, katıksız eğilimler taşıyan gerçek arzularımızı sahiplenmememiz ve onları aramamamız hakkında şunları yazmaktadır: "Bir şey ister, elde edemezsin. Öldürür ve tamah eder, ancak istediğini elde edemezsin. Kavga eder, dövüşürsün. Yine elde edemezsin, zira her şeyin kaynağı olan Evrensel Bilinçten istemezsin. Evrensel Bilinçten istediğinde, yine elde etmezsin, zira yanlış şekilde, elde edeceğini kendi zevklerin için sarfetmek üzere istersin".

Ana babalar, evlatlarına armağanlar vermekten haz duyar. Ancak bilge bir ebeveyn, armağanlarının çocuklarına uygun olduğundan emin olmak ister. Ne istediğini bilmek için, gerçekte olduğumuz kişi ve gerçek niyetlerimizle temasta bulunmalıyız. Gururumuzu besleyecek veya egomuzu artıracak bir şey istemekteysek, ebeveynimiz bunu bilmelidir; bize yararlı olacak şeyleri verme konusuna ilgi duymalıdır. Ancak verilecek şey bizim için iyi olacaksa, onun da ilgisi büyük olmalıdır.

Arzularımızı ararken aktif bir rol üstlenmeliyiz. Kendi arzularımızın sahibi olmalı ve yaşamda emellerimize ulaşmak için onları kovalamalıyız. Başarıyla sonuçlanmış bir arzu, ruha hoş gelir, ancak başarı için çok çalışmak gerektiği de kesindir!

Sevgi

Sevgi verebilme ve sevgiye karşılık verebilme, hediyelerin en yücesidir. Varlığımızın merkezi, yürektir. İnsanın sevgiye açılma ve sevgiyi dışarı vurabilme yetisi, yaşam için vazgeçilmezdir.

Pek çok kişi acı ve korku yüzünden sevgi alış verişinde güçlük çeker. Yüreklerini diğerlerine kapatmış olduklarından, kendilerini boş ve anlamsız hissederler. Kutsal kitaplar, yüreğin her iki işlevi hususunda açıktır: şükran ve sevgiyi içeri alma ve bunların dışarıya akışını sağlama.

Seven yüreğimiz de fiziksel olanı gibi, *yaşamsal kanın içeri olduğu kadar dışarı da akmasına gereksinim duyar.* Ve fiziksel sureti gibi yüreğimiz de bir kastır; bir güven kası. Bu güven kası, kullanılma ve egzersiz yapma gereksinimindedir; eğer zedelenirse ağırlaşır veya güçsüzleşir.

Kendimize ait bu sevme işlevinin sorumluluğunu üstlenmeli ve onu kullanmalıyız. Gizlenen veya kabul edilmeyen sevgi; her ikisi de bizi öldürebilir.

Pek çok kişi sevgiye nasıl direndiklerinin sorumluluğunu üstlenmez. Etraflarında pek çok sevgi bulunur, ancak yalnızlıklarının kendi karşılık verme eksikliklerinden kaynaklandığını fark etmezler. Sıklıkla şöyle derler; "Diğerlerinin sevgisi 'içeri giremez'". Bu cümle, karşılık verme sorumluluklarını olumsuzlaştırır. Sevgide sorumluluktan kaçmak için ustaca manevra yaparız; yüreklerimizi kendi malımız gibi sahiplenmeli ve bu alandaki zayıflıklarımız üzerinde çalışmalıyız. O bize, yaşamın kapılarını açacaktır.

Yukarıda bahsedilen alanların tümünde, ruhumuzun sorumluluğunu üstlenmeliyiz. Bunlar, sınırlarımız içinde kalmaktadır. Ancak sınırlarımız içinde kalanlarla ilgilenmek kolay değildir; diğer insanların kendi sınırları içinde kalanlarla ilgilenmelerini sağlamanın da kolay olmadığı gibi. Sınırlar belirlemek ve onları sürdürmek, zor iştir. Ancak, bir sonraki bölümde göreceğiniz gibi, sınırlarla ilgili sorunlar, gayet bariz bazı şekillere bürünür.

3

Sınırlarla İlgili Sorunlar

Soyut sınırlarla ilgili olarak, bir gün süren bir seminerin sonunda, bir hanım elini kaldırdı ve dedi ki, "Sınırlarla ilgili sorunlarım olduğunu anlıyorum. Ancak bir başkasıyla ilişki kurup bütün paramızı alan, ayrı yaşadığım kocamdır. Onun sınırlar konusunda bir sorunu yok mu?"

Sınırları yanlış algılamak kolaydır. İlk bakışta, sınırlamalar belirlemede güçlük çekmekte olan kişinin, sınırlar konusunda sorunu olduğu zannedilebilir; ancak, diğerlerinin sınırlamalarına saygı duymayan kişilerin de sınırlar konusunda sorunları bulunur. Yukarıda bahsi geçen hanım, sınırlamalar belirlemede zorluklar çekiyor olabilir, ancak, buna ek olarak, kocası da onun sınırlarına saygı göstermemiştir.

Bu bölümde, sınırlarla ilgili temel sorunları kategorilere ayıracak, böylelikle size düşüncelerinizi yerleştirebileceğiniz birkaç nirengi vermiş olacağız. Sınırlar konusundaki çelişkilerin, "hayır diyemeyenler"e özgü olmadığını göreceksiniz.

Yumuşak Başlılar: Kötüye "Evet" Diyenler

Robert, "Söylemeye utandığım bir şeyi sizinle paylaşabilir miyim?" diye sordu. Yeni bir danışıcı olan Robert, eşinin sürekli taleplerini anlayabilme konusunda neden bu denli zorlandığını anlamaya çalışıyordu. Jones'larla yarışabilmek için, sürekli bütçesini aşan harcamalar yapmaktaydı.

"Ailemizdeki tek erkek çocuk bendim; dört kardeşin en küçüğü. Bizim evde, fiziksel dövüş konusunda garip bir çifte standart vardı". Robert devam etmeye çabalayarak, boğazını temizledi. "Ablalarım benden, üç ile yedi yaş arasında büyüklerdi. Altıncı sınıfa gelene kadar, benden çok daha iri ve güçlüydüler. Daha büyük ve daha güçlü olmalarından yararlanarak, sağımı-solumu morartıncaya dek bana vururlardı. Yani gerçekten canım yanardı.

"Bunun en garip yönü, anne babamın tutumuydu. Bize derlerdi ki, 'Robert; erkek. Erkekler kızlara vurmaz. Kabalık olur'. Kabalık! Bire karşı üç, ve karşılık vermek de kabalık mı?" Robert duraladı. Utancı devam etmesini engelledi, ancak yeterince konuşmuştu. Eşiyle arasındaki çelişkilerin nedenlerinin bir bölümünü su yüzüne çıkarmıştı.

Ana babalar çocuklara sınırlar belirlemenin veya hayır demenin kötü olduğunu öğretirken, bir yandan onlara diğerlerinin kendilerine istediklerini yapabileceğini de öğretmektedirler. Çocuklarını, içinde pek çok kötülüğün bulunduğu bir dünyaya korumasız bir biçimde göndermektedirler. Denetleyici, manipüle edici ve istismarcı bir tarzda kötü olan bir dünya. Günahkar bir tarzda kötü olan bir dünya.

Bu denli kötü bir dünyada kendilerini güvende hissetmek için çocuklar, şunları söyleyebilme gücüne sahip olmalıdır:

- "Hayır".
- "Aynı fikirde değilim".
- "Olmaz".
- "Yapmayacağım".
- "Şunu kes".
- "Canımı acıtıyor".
- "Bu yanlış".
- "Bu kötü".
- "Bana bu şekilde dokunmandan hoşlanmıyorum".

Bir çocuğun hayır deme yetisini bloke etmek, o çocuğu ömür boyu özürlü birisi haline getirmektir. Robert'in ana babası gibi özürlü yetişkinler, sınırlar konusunda ilk yaralarını almaktadırlar: kötü şeylere evet demektedirler.

Bu tarz sınır çelişkisine, *yumuşak başlılık* adı verilmektedir. Yumuşak başlılar, tırtıllı ve belirsiz sınırlara sahiptir; diğer insanların talep ve gereksinimleri içinde "eririler". Onlardan bir talepte bulunanlara tek başlarına karşı duramazlar. Yumuşak başlılar örneğin, sırf onlarla "iyi geçinmek için", arkadaşları ile aynı restoranları ve sinema filmlerini beğenmekteymiş gibi davranırlar. Diğerleri ile farklı olan yönlerini en aza indirerek, kayığı sallamamaya çalışırlar. Yumuşak başlılar, bukalemundur. Bir süre sonra onları ortamlarından ayırt etmek olanaksızlaşır.

Kötüye hayır diyememek, her alanda kendini gösterir. Bu bizim, yaşamlarımızdaki kötülükleri reddetmemize engel olmakla kalmaz, *genelde bizi kötüyü teşhis etmekten de alıkoyar*. Yumuşak başlı pek çok kişi, tehlikeli veya suiistimalci bir ilişki içinde olduklarını çok geç farkeder. Ruhsal ve duygusal "radar"ları bozulmuştur; yüreklerini koruyacak yeteneklerini kaybetmişlerdir.

Bu çeşit sınır sorunu, kişilerin hayır kaslarını felç eder. Hayır diyerek kendilerini korumaları gerektiğinde bu sözcük, boğazlarına takılır. Bu olay, birkaç nedenden ötürü meydana gelir:

- Diğer kişinin duygularını incitme korkusu
- Terk edilme ve ayrılma korkusu
- Bir başkasına tamamen bağımlı olma isteği
- Bir başkasının öfkesinden korkma
- Cezalandırılma korkusu
- Mahcup duruma düşürülme korkusu
- Kötü veya bencil bulunma korkusu
- Manevi yaşamının sağlıklı olmaması korkusu
- Kişinin fazla katı, eleştirel vicdanı

Bu son korku, gerçekte suçluluk olarak duyumsanır. Fazla katı, eleştirel vicdanı olanlar, gerçekle suçlu olmadıkları hususlarda kendilerini suçlu görürler.

İçlerindeki gerçekte ilahi olmayan, eleştirel ebeveynle yüzleşmekten korkarak, gereken sınırlarını sıkılaştırırlar.

Suçluluk duygularına teslim olduğumuzda, acımasız bir vicdana boyun eğmekte oluruz. Bu acımasız vicdana karşı gelme korkusu, diğerlerine karşı duramamaya dönüşür - kötüye evet demek -zira böylesi, daha çok suç yaratacaktır.

Manevi yaşamın zenginliğinden kaynaklanan yumuşak başlılığın, bu tarz yumuşak başlılıktan ayırt edilmesi gerekir. Manevi yaşamı zengin insanlar içerden dışarıya doğru şefkatlidir, dıştan şefkatli ve içten öfkeli değildir. Yumuşak başlılar pek çok sorumluluk üstlenir ve pek az sınır belirler; seçimleri böyle olduğundan değil, korktukları için.

Uzak Duranlar: İyiye "Hayır" Diyenler

Oturma odası birdenbire sessizleşti. İncil çalışma grubu altı aydan beri Craig'in evinde toplanmaktaydı ve aniden çok yakınlaşmıştı. Bu gece beş çift, her zamankinden farklı olarak, sadece "Lütfen Sarah Teyze için dua edelim" temennilerinden öte, yaşamlarındaki gerçek mücadeleleri paylaşmaya başladılar. Gözyaşları döküldü ve sadece iyi niyetli öğütler değil, gerçek destek sunuldu. Ev sahibesi Rachel Henderson dışında sırayla herkes, bir şeyler söyledi.

Rachel, İncil çalışma grubunun arkasındaki itici güç olmuştu. O ve kocası Joe, formatı geliştirmiş, diğer çiftleri davet etmiş ve evlerini çalışmaya açmışlardı. Ancak liderlik rolüne kendisini kaptırmış olan Rachel, asla mücadelelerinden söz açmamıştı. Bu tarz fırsatlar ortaya çıktığında hep ürkmüş, diğerlerini teşvik etmeyi tercih etmişti. Bu gece, diğerleri beklemedeydi.

Rachel boğazını temizledi. Odada etrafına bakarak, sonunda konuştu, "Odadaki tüm diğer sorunları dinledikten sonra, sanırım Tanrı bana sesleniyor. Sizlerin uğraşmakta olduğunuz şeylere nazaran, benim konularımın birer hiç olduğunu söylediğini duyar gibiyim. Karşılaştığım ufak mücadelelerden bahsetmekle zaman kaybına neden olmak bencilce geliyor. O yüzden... kim tatlı ister?"

Kimse konuşmadı. Ancak yüzlerin hepsinde, hayal kırıklığı açıkça okunuyordu. Rachel yine, kendisinin diğerlerini sevmesi gibi onların da onu sevmelerini sağlayacak bir fırsattan uzak duruyordu.

Bu sınır sorunu, *uzak durma* olarak adlandırılmaktadır: iyiye hayır demek. Diğerlerinden yardım isteyememe, kendi gereksinimlerini teşhis edememe, diğerlerini içeriye buyur edememe.

Uzak durmak, neden bir sınır sorunudur? Mücadelenin tam ortasında, sınırların duvarlarla karıştırılması hakkındaki yanlış anlama yer alır. Sınırların "nefes alabilir" olmaları, kapıları bulunan tahta perdeler gibi iyiyi içeri alabilecek ve kötüyü dışarı çıkarabilecek şekilde olmaları gerekir. Sınırlar yerine duvarlara sahip bireyler ne iyiyi, ne de kötüyü içeri alabilir. Kimse onlara dokunmaz.

Doğa kişisel sınırlarımızı kapıları bulunacak şekilde tasarlamıştır. Güvenilir ilişkilerden zevk alma ve tahripkar olanlardan uzak durma bağımsızlığımız olmalıdır. Hatta doğa bize, doğa bilincini içeri almamıza veya onu dışarıda bırakmamıza izin verir.

Doğa, sınırlarımızı ihlal ederek bizimle ilişki kurma çabasında değildir. İhtiyacımız olduğunda doğaya açılmak bizim sorumluluğumuzdadır. Uzak duranlar için, doğaya veya diğer insanlara açılmak neredeyse olanaksızdır.

Uzak duranların geçirimsiz sınırları, onların doğadan kaynaklanan gereksinimlerine katılık getirir. Sorunlarını ve yerinde taleplerini kötü, yıkıcı veya utanılacak bir şey gibi algılarlar.

Marti gibi bazı kişiler, hem uysal hem de uzak duran kişilerdir. Yakın geçmişteki bir çalışma toplantısında Marti, kendisine acı acı güldü. "Burada belirgin bir durum görmeye başlıyorum. Birisi benimle dört saat çalışmak istediğinde, hayır diyemiyorum. Benim on dakika için birisine ihtiyacım olduğunda, bunu talep edemiyorum. Kafamın içinde, yerine yenisini koyabileceğim bir transistor niye yok?"

Marti'nin yaşadığı ikilem, pek çok yetişkin tarafından bilinmektedir. Kötüye "evet" demekte (uysal) ve iyiye "hayır" demektedir (uzak durucu). Her iki sınır çatışmasına sahip bireyler kötüyü reddedememekle kalmaz, bunun yanı sıra diğerlerine kolaylıkla ikram edebildikleri desteği onlardan alamazlar da. Kendilerini boşalmış hissetme, ancak kaybedilen enerjiyi yenileyecek hiçbir şeyleri olmadığını duyumsama gibi bir çember içine hapsolmuşlardır.

Uyumlu uzak durucular, "ters çevrilmiş sınırlar" denen bir sorundan muzdariptirler. Gereksinim duydukları yerde sınırları bulunmamakta, olmaması gereken yerde sınırları bulunmaktadır.

Denetleyenler: Diğerlerinin Sınırlarına Saygı Göstermeyenler

"Nasıl yani, vazgeçiyorsun? şimdi gidemezsin!" Steve masasından, idari asistanına baktı. Frank, birkaç yıldan beri Steve ile çalışmaktaydı, ancak artık bıkmıştı. Görevi için elinden geleni yaptığı halde, Steve ne zaman geri adım atması gerektiğini bilmiyordu.

Steve sürekli Frank'in fazla mesai almadan büroda kalarak, önemli projeler üzerinde çalışması için ısrar ederdi. Frank, tatil planlarını dahi Steve'in ısrarları sonucu iki kez değiştirmişti. Ancak bardağı taşıran damla, Steve'in Frank'i iş için evden aramaya başlaması oldu. Evden kendisini arada bir aramasını Frank hoş karşıladı. Ancak hemen her gün, yemek saatinde, aile Frank'in amiriyle yaptığı telefon görüşmesinin bitmesini bekler oldu.

Frank, Steve ile zamanlama konusunu birkaç kez konuşmaya yeltendi. Ancak Steve, Frank'in ne denli tükenmiş bir durumda olduğunu hiç anlayamadı. Neticede, Frank'e ihtiyacı vardı. Frank, kendisini başarılı göstermeye yarıyordu. Ve onu daha çok çalıştırabilmek de gayet kolaydı.

Steve'in, diğerlerinin sınırlarını duymakta ve kabullenmekte bir sorunu bulunmaktadır. Steve'e göre hayır, karşısındakinin fikrini değiştirme konusunda kendisinin önünde duran ve aşılması gereken bir engelden ibarettir. Bu sınır sorununun adı, *denetim* dir. Denetleyiciler, diğerlerinin sınırlamalarına saygı göstermez, kendi yaşamlarının sorumluluğunu alma yerine, başkalarının yaşamlarını denetlemeye kalkarlar.

Denetleyenler, başarılı satış elemanları hakkında anlatılan fıkralara inanır: hayır dersem belki demek, belki dersem evet anla. Bu, bir ürünün satışını öğrenirken verimli olabilirse de, bir ilişkide son derece yıkıcı olabilir. Denetleyiciler, manipülasyoncu ve saldırgan zorbalar olarak algılanır.

Kendilerine hayır denmesine tahammül edemeyen bireylerin ilk sorunu -ki bu *hayır diyememekten* farklıdır-, yaşamlarının sorumluluğunu başkalarının üzerine yıkma eğiliminde olmalarıdır. Tanrı tarafından sadece kendilerinin taşıması gerekli görülmüş yükü taşımak üzere başkalarını güdülemek için, çeşitli denetleme mekanizmaları kullanırlar.

İkinci bölümdeki "yük veya sırt çantası" örneğini hatırlıyor musunuz? Denetleyiciler, yüklerine (kriz anlarına ve ezici yüklere) ek olarak, kendi sırt çantalarını (bireysel sorumluluklarını) taşıyacak birisini ararlar. Eğer Steve kendi görevinin aşırlığını omuzlamış olsaydı, Frank de zaman zaman fazla mesai yapmaktan zevk duyardı. Ancak Steve'in sorumsuzluğunu örtme baskısı, yetenekli bir elemanın başka iş aramasına yol açtı.

Denetleyiciler, iki çeşittir:

1. *Saldırgan denetleyiciler.* Bu kişiler bariz şekilde diğerlerinin sınırlarına aldırmaz. Diğer kişilerin tahta perdelerini bir tank gibi çiğner, geçerler. Bazen sözleriyle suiistimalci olurlar, bazen de fiziksel suiistimalde bulunurlar. Ancak genelde diğerlerinin de sınırları olabileceğini düşünmezler bile. Sanki bir evetler dünyasında yaşar gibidirler. Orada, bir başkasının hayrına yer yoktur. Diğerlerini değiştirmeye çalışır; bütün dünyayı, yaşamın nasıl olması gerektiği hakkındaki düşüncelerine uydurmaya kalkarlar. Diğerlerini oldukları gibi kabullenme sorumluluklarını gözardı ederler.

2. *Manipülasyoncu denetleyiciler.* Saldırgan denetleyicilerden daha az dürüst olan manipüle ediciler, kişileri sınırlarından dışarı çıkmaya ikna etmeye çalışırlar. Diğerlerine evet dedirtmeye çalışırlar. İstediklerini elde etmek için dolaylı yoldan koşulları manipüle ederler. Diğerlerini, yüklerini taşımak için kandırırlar. Suçluluk mesajları kullanırlar.

Tom Sawyer'in, arkadaşlarını tahta perdeyi kireç boyasıyla boyamaya nasıl ikna ettiğini hatırlar mısınız? Bunu öyle bir ayrıcalık olarak göstermişti ki, çocuklar badana yapabilmek için sıraya girmişlerdi!

İster inanın, ister inanmayın, yumuşak başlılar ve uzak duranlar da denetleyici olabilir. Ancak, saldırgandan ziyade, manipülasyoncu olma eğilimindedirler. Yumuşak başlılar duygusal desteğe gereksinim duyduklarında örneğin, bir

arkadaşları için bir iyilik yapabilirler. Sevecen olmakla, sevgi göreceklerini umarlar. O zaman beklemeye geçer, yaptıkları iyiliğin karşılığını umarlar. Ve bazen yıllarca beklerler. Özellikle de, akıllarından ne geçtiğini tahmin edemeyen birisine bir iyilikte bulunmuşlarsa.

Bu resimde, yanlış olan nedir? Bu, bir sevgi resmi değildir. Gerçek sevgi, yatırımına karşılık beklemez: Bir başkasının bize önem vermesi için ona önem vermek, yalnızca o kişiyi denetlemede kullanılan dolaylı bir yoldur. Eğer şimdiye kadar bu tarz bir manevranın "alıcı" tarafında hiç bulunmuşsanız, anlayacaksınız. Bir dakika kompliman veya bir iyilikle karşılaşmış - sonraki an, ilişikteki fiyat etiketini hesaba katmamakla, birisinin duygularını incitmişsinizdir.

Sınırlara İlişkin İncinmeler

Bu noktada kendi kendinize, "Bir dakika. Denetleyiciler nasıl olur da 'incinmiş' olarak adlandırılabilir? Onlar incitenlerdir, incinenler değil!" diyebilirsiniz. Gerçekten de, denetleyiciler diğerlerine pek çok zarar verir, ancak aynı zamanda sınır sorunları da yaşarlar. Yüzeyin altında neler olup bittiğine bir göz atalım.

Denetleyiciler, disiplinsiz kişilerdir. Dürtü veya arzularına gem vurma yetenekleri azdır. "Yaşamdan istediklerini almış" gibi görünseler de, aslında açlıklarının tutsaklarıdırlar. Onlar için tatmini ertelemek zordur. Bu nedenle diğerlerinden hayır yanıtı almaktan nefret ederler. Kendi sınırlarını görmeleri için sürekli başkalarınınkileri dinlemeyi öğrenmeleri gerekir.

Denetleyiciler aynı zamanda, kendi yaşamlarının sorumluluğunu sahiplenme yetenekleri de sınırlı kişilerdir. Baskıcı veya dolaylı olmaya güvenerek, dünyada kendi başlarına iş göremezler. Tek çare; denetleyicilerin, sorumsuzluklarının sonuçlarıyla karşı karşıya kalmalarına izin vermektir.

Son olarak denetleyiciler, yalıtılmış olurlar. İnsanlar korku, suçluluk veya bağımlılık nedeniyle onlarla bir arada bulunur. Eğer dürüst iseler, denetleyicilerin sevildiklerini hissetmeleri pek seyrek görülür. Neden? Çünkü yüreklerinin ta dibinde, bilirler ki insanların onlarla birlikte olmalarının tek sebebi, iplerin onların elinde bulunmasıdır. Eğer tehdit etmeyi veya manipülasyonu bir kenara bırakacak olsalar, terk edilirler. Ve, derinlerde bir yerde, yalıtılmış olduklarının farkındadırlar. "Sevgide korku yoktur. Kusursuz sevgi, korkuyu kaçırır". İnsanları korkutarak veya onların kendilerini suçlu bulmalarına yol açarak, onların bizi sevmelerini sağlayamayız.

Tepkisizlik: Diğerlerinin Gereksinimlerini Duymamak

Konuşurken, Brenda'nın eli titriyordu. "Genellikle Mike'ın yaptıkları beni fazlaca incitmez. Ancak sanırım son birkaç hafta boyunca, çocuklarla ilgili sorunlar ve işteki gerginlikler, beni incinmelere daha açık bir hale getirdi. Bu kez cevabı beni kızdırmadı. Yaraladı. Çok kötü yaraladı".

Brenda, yakın geçmişte evliliğinde yaşadığı bir mücadeleyi anlatıyordu. Bütünüyle, Mike ile olan evliliğinin iyi olduğunu düşünüyordu. Gereksinimleri yerine getirmede başarılıydı, dini bütün, iyi de bir babaydı. Yine de bu ilişkide, eşinin acılarına veya gereksinimlerine yer yoktu.

Brenda'nın anlattığı olay, oldukça zararsız bir şekilde başladı. Çocukları yatırdıktan sonra Mike ile yatak odasında konuşuyorlardı. Brenda, çocukları arka plana itme ve işteki yetersizlik korkularını açmaya başladı.

Mike ansızın ona doğru dönerek, "Eğer duygularından hoşlanmıyorsan, duygularını değiştir. Hayat zor. O yüzden... hallet işte, Brenda," dedi.

Brenda perişan olmuştu. Böyle ters bir cevabı tahmin etmesi gerektiğini düşündü. Zaten gereksinimlerini ifade

etmek kolay olmamıştı; hele Mike'ın soğuk tutumu karşısında. Şimdi, sanki onun, duygularını küçük parçalara doğradığını hissediyordu. Mücadelelerini hiç anlamaz - ve anlamak da istemez gibiydi.

Bu nasıl olup da sınırlarla ilgili bir sorun olabilir? Yalnızca temel hissizlik değil midir? Kısmen. Ancak pek de o kadar basit değildir. Hatırlarsanız sınırlar, sorumluluk kürelerimizi tanımlayıcı bir yöntemdir: nelerden sorumlu olduğumuz ve nelerden olmadığımız. Diğerlerinin duygu, tutum ve davranış sorumluluğunu üstlenmememiz gerekirken, *birbirimize karşı* bazı sorumluluklarımız bulunmaktadır.

Gerçekte Mike'ın, Brenda ile bağdaştırılabilecek bir sorumluluğu bulunmaktadır; sadece gereksinimleri karşılayan veya babalık yapan bir eş olarak değil, aynı zamanda seven bir koca olarak. Brenda ile duygusal bağlantıda bulunmak, onu kendisi gibi sevmenin bir bölümüdür. Onun duygusal olarak sağlıklı olmasından *sorumlu* değildir. *Ancak ona karşı sorumludur.* Onun gereksinimlerine cevap veremiyor olması, sorumluluklarını ihmal etmesidir.

Sevgiyle ilgili sorumluluklarına önem vermemelerine dayanarak "tepkisizler" olarak adlandırılan bu bireyler, öğütlenen kalıbın tam tersi yönde davranır: "Verilmesi gerekenden iyiliği esirgeme, eğer elinde ise (bunu yerine getirebilecek konumda isen)" (bu son cümle, "eğer elinde ise", bizim kaynaklarımız ve yetilerimizle ilgilidir). Burada bir başka temel anahtar da, "Eğer mümkünse, sana bağlı olduğu müddetçe, herkesle barışçıl geçin" dir. Yine, koşula dikkat ediniz: "sana bağlı olduğu müddetçe": Onu kabul etmeyecek birisine, barış getiremeyiz!

Yukarıdaki deyişlerin her ikisi de, aynı fikri ifade etmektedir: *Bazı sınırlamalar içinde,* yaşamımızı paylaştığımız kişilerle ilgilenmek ve onlara yardım etmekle yükümlüyüz. Gerekli kaynaklara sahipken böyle yapmayı kabul etmemek, sınırlarla ilgili bir çelişki anlamına gelebilir.

Tepkisizler, iki gruba ayrılır:

1. Diğerlerinin gereksinimlerine karşı eleştirel bir bakışı olanlar (kendi gereksinimlerimize karşı duyduğumuz nefretimizin, diğerleri üzerine düşürülmesi). Bu kişiler, kendi içlerinde eksik olmaktan nefret eder. Sonuç olarak, diğerlerinin gereksinimlerini görmezlikten gelirler.

2. Diğerlerini dışlayacak kadar kendi arzu ve gereksinimleri içine dalmış olanlar (narsizmin bir şekli).

Bu kendi içine dalmayı, başkalarını sevebilmek için kendi gereksinimlerine öncelik vermesi duygusu ile karıştırmayınız: Tarih boyunca bilge kişiler, "Sadece kişisel çıkarlarınız için etrafa bakmayınız, diğerlerinin çıkarlarını da gözönünde tutunuz" görüşünü dile getirmişlerdir. Bu görüş bizim, kendimizi sağlıklı ve güçlü tutarak diğerlerine yardım edebilir halde olmamızı, bunu yaparken de bir kriz yaşamamamızı ifade eder.

Denetleyiciler ve Tepkisizler

Tepkisiz denetleyiciler kendilerinin ötesine bakmada güçlük çeker. Diğerlerini kendi mücadelelerinden sorumlu görür ve kendilerine bakacak birisini ararlar. Sınırları net olmayan, ilişkide doğallıkla fazla sorumluluk yüklenen ve bundan şikayetçi olmayacak birine doğru çekilirler. İlişkiler hakkındaki şu yıllanmış espri gibi: Kurtarıcı, yaptırıcı biriyle, denetleyici, duygusal olmayan biri tanışırsa ne olur? Yanıt: evlenirler!

Gerçekte bu, mantıklıdır. Yumuşak başlı uzak durucular, tamir edici birisini arar. Bu onların sürekli evet demesine yol açar ve onları kendi gereksinimlerinin uzağında tutar. Denetleyici tepkisizden daha iyi kim olabilir? Ve denetleyici tepkisizler de, kendilerini sorumluluktan uzak tutacak birisini arar. Yumuşak başlı bir uzak durucudan daha iyisi bulunur mu?

Aşağıda, sınırlarla ilgili sorunlara yer veren bir tablo bulunmaktadır. Bu size, bir bakışta, mücadele edebileceğiniz problem çeşitlerini görmenizde yardımcı olacaktır.

Sınır Sorunları Özeti

	SÖYLEYEMEZ	DUYAMAZ
HAYIR	Yumuşak başlı	Denetleyici
	Suçluluk duyar ve/veya diğerlerince denetlenir; sınırlar belirleyemez.	Saldırganca veya manipülasyonla diğerlerinin sınırlarını ihlal eder.
EVET	Tepkisiz	Uzak Duran
	Sevgi sorumluluğuna karşı sınırlar belirler	Diğerlerinden ilgi görmeye karşı sınırlar belirler

İşlevsel ve İlişkisel Sınır Konuları

Son bir sınır sorunu, işlevsel ve ilişkisel sınırlarla ilgilidir. *İşlevsel (fonksiyonel) sınırlar* bir kişinin bir görevi, projeyi veya işi tamamlayabilme yeteneği ile ilgilidir. Performans, disiplin, girişimcilik ve planlama ile ilişkilidir. *İlişkisel sınırlar,* ilişkide olduğumuz kişilere karşı yalansız konuşma yeteneği ile ilgilidir.

Pek çok kişi iyi işlevsel sınırlara, ancak yetersiz ilişkisel sınırlara sahiptir; yani, oldukça başarılı bir düzeyde işler başarabilir, ancak bir arkadaşlarına onun sürekli geç gelmesinden hoşlanmadıklarını söyleyemezler. Tersi de olabilir. Bazı kişiler diğerlerine karşı onlardan şikayetçi oldukları ve beğenmedikleri konularda tam bir dürüstlük içinde olup, sabah da işe zamanında gitmek üzere yataktan kalkmada başarısız olabilirler!

Değişik kategorilerdeki sınırlara bir göz atmış olduk. Ancak, sınırlar nasıl geliştirilir? Neden bazı kişiler doğal sınırlara sahipmiş gibi görünürken, diğerlerinin hiçbir sınırı yoktur? Diğer pek çok şeyde olduğu gibi bu konu da, içinde yetiştiğiniz aile ortamınızla oldukça yakından ilgilidir.

4

Sınırlar Nasıl Geliştirilir

Jim asla birisine hayır diyememişti, özellikle de işteki amirlerine. Büyük bir şirkette işletme müdürlüğü konumuna gelmişti. Güvenilir oluşu kendisine "Bay Yapabilir" namını kazandırmıştı.

Ancak çocukları, ona başka bir isim takmışlardı: "Hayalet". Jim hiç evde olmazdı. "Bay Yapabilir" olmak, büroda geç saatlere kadar kalmak demekti. Haftanın birkaç gecesi iş yemekleri demekti. Çocuklarına balık avlama yolculukları ve hayvanat bahçesi ziyaretleri sözü vermiş de olsa, hafta sonları seyahat yapmak zorunda kalırdı.

Jim bu kadar sık yok olmaktan hoşlanmıyordu, ancak kendince bunu haklı görüyor ve şöyle diyordu: *Bu benim çocuklara katkım, benim onlara iyi bir yaşam verme yolum.* Karısı Alice, "babasız akşam sofralarını" çocuklara (ve kendisine) şöyle diyerek kendince makul göstermekteydi, "Bu babanızın, bizi sevdiğini ifade etme yolu". Ve neredeyse buna inanıyordu da.

Ancak sonunda, Alice'in canına tak etti. Bir gece Jim'i oturma odasındaki kanepeye oturttu ve dedi ki, "Ben kendimi, eşinden ayrılmış bir anne gibi hissediyorum, Jim. Bir süre senin yokluğunu hissettim, ancak artık hiçbir şey hissetmiyorum".

Jim gözlerini ondan kaçırdı. "Biliyorum, biliyorum canım", diye yanıtladı. "İnsanlara gerçekten daha fazla hayır diyebilmeyi isterdim, ancak o kadar zor ki"

"Ben senin hayır diyebileceğin kişileri buldum", diye sözünü kesti Alice. "Ben ve çocuklar!"

O oldu. Jim'in ta içinde bir şeyler kırıldı. Bir acı duygusu, bir şey yapamamanın ve öfkenin suçluluğu ve utancı.

Kelimeler ağzından döküldü. "Ben böyle olmaktan hoşnut muyum sanıyorsun, her zaman başkalarına boyun eğmekten? Ailemi ihmal etmekten hoşlanıyor muyum sanıyorsun?" Jim duraladı, kendisini toplamak için güç harcıyordu. "Tüm yaşamım boyunca bu böyle oldu, Alice. Hep insanları hayal kırıklığına uğratmaktan korktum. Bu yönümden nefret ediyorum. Yaşamımdan nefret ediyorum. Bu hale nasıl geldim?"

Jim nasıl bu hale *gelmişti?* Ailesini seviyordu. En son istediği, en değerli ilişkilerini ihmal etmekti: eşi ve çocukları. Jim'in sorunları, evlendiği gün başlamamıştı. İlk önemli ilişkilerinde çok önceleri ortaya çıkmaya başlamıştı. Bu tür sorunlar onun karakter yapısının bir parçası haline gelmişlerdi bile.

> Sınırlarla ilgili yetenekler nasıl gelişir? Bu bölümün amacı budur. Umarız kendi sınırlarınızın nerelerde ufalanmaya veya betonlaşmaya yüz tuttuğunu ve onları nasıl tamir edebileceğinizi biraz olsun anlamaya başlayabileceksiniz.

Gerçekten sizi sevenlerin sizin için arzusu, kendinizden veya başka nedenlerden kaynaklanan incinmişliklerinizin ve eksikliklerinizin nerelerde olduğunu bilmenizdir. Geçmiş, şimdiki zamanı onarmada ve daha iyi bir gelecek sağlamada sizin yanınızdadır.

Sınır Geliştirmek

Şu eski deyişi hatırlar mısınız, "Delilik, kalıtımsaldır. Çocuklarınızdan size geçer"? Diğer yandan, sınırlar kalıtımsal değildir. Onları inşa etmek gerekir. Gerçekleri söyleyen, sorumluluk sahibi, bağımsız ve sevgi dolu insanlar olmak

için sınırlamaları, çocukluğumuzdan başlayarak öğrenmemiz gerekir. Sınır geliştirme, sürekli bir işlemdir; yine de en önemli aşamaları karakterimizin oluşmakta olduğu ilk yıllarımıza rastlar.

Tarih boyunca bilge kişiler, insanların kendi öz potansiyellerini keşfederek ve bu özü geliştirerek anlamlı ve etkili bir yaşam geliştirebileceklerini söyleye gelmişlerdir. Bu keşif ve gelişme aşama aşama olur: "küçük çocuklara", "genç adamlara", ve "babalara" hitabeden şeyler ayrı ayrıdır.

Sınırlar belirli, birbirinden ayrı fazlar halinde gelişir. Gerçekte, ana-babalarıyla kurdukları ilk iletişimlere dikkat ederek, çocuk gelişimi uzmanları, sınır gelişimlerinin belirli evrelerini tespit edebilmişlerdir!

Bağlanma: Sınır Oluşturmanın Temeli

Wendy hiç anlayamıyordu. Oturmayan bir şeyler vardı. Tüm o karşılıklı dayanışma kitapları. Tüm o kendine güvenme üzerine kasetler. Daha yüzleşici olma üzerine kendi kendine konuşmalar. Yine de, annesiyle her telefonda konuştuğunda, tüm nasihatler, tüm kendine yardım etme teknikleri eriyip gidiyor; silik, bulutlu anılar haline geliyordu.

Wendy'nin çocuklarıyla arasındaki tipik bir konuşma, daima annesinin, Wendy'nin kusursuz olmayan analık tarzı hakkındaki analiziyle son bulmaktaydı. "Ben senden daha uzun süredir anneyim", derdi annesi. "Sen sadece benim dediğimi yap".

Wendy, onun nasihatlerinden nefret ediyordu. Yönlendirilmeye açık olmadığından değil - Tanrı bilir ya, ona gereksinimi vardı. Ancak annesi, kendi kullandığı yöntemin tek çıkar yol olduğu düşüncesindeydi. Wendy, annesiyle yeni bir ilişki içinde olabilmeyi istiyordu. Annesinin denetimi, nazik geri çevirmeleri ve toleranssızlığı konularında dürüst olabilmeyi istiyordu. Wendy, annesiyle aralarında iki yetişkine yaraşır bir ilişki olmasını arzuluyordu.

Ancak kelimeler, dudaklarını geçemiyordu. Duygularını açıklayan mektuplar yazardı. Telefon etmeden önce prova yapardı. Yine de o an geldiğinde, paniğe kapılır ve sesini çıkaramazdı. Annesine karşı uysal, beğeni sergileyici ve çocuksu olmayı öğrenmişti. Ancak bazen kızdığında, kendisine görev düştüğünü görüyordu. Bu yöntemin değişebileceğine olan inancını artık kaybetmeye başlamıştı.

Wendy'nin mücadelesi, hepimizin sınırlar geliştirmede gereksinim duyduğumuz bir hususu ortaya koymaktadır. Kendi kendinizle ne kadar konuşursanız konuşun, okursanız okuyun, çalışırsanız çalışın veya pratik yaparsanız yapın, yine de *başkaları ile bunu destekleyici ilişkiler olmaksızın sınırlar belirleyemez ve onları geliştiremezsiniz.* Sizi her ne olursa olsun sevecek kişilerle derin, kalıcı bağlantılara girmeden, sınırlar belirlemeye sakın kalkışmayın.

En derin gereksinimimiz, ait olma, ilişki içinde olma, ruhsal ve duygusal bir "ev" sahibi olma gereksinimidir. Yaşamın gerçek doğası, ilişkide olmaktır: "Yaşam sevgidir". Sevgi, ilişki demektir - bir bireyin, diğeriyle ilgili, kendisini ona hasretmiş gibi bağlanışı.

Bizim de en temel gereksinimimiz bağlantıda olmaktır. İlişkide olmak demek kendi dışımızda, bağlanabileceğimiz, güvenebileceğimiz ve destek vermek üzere yaklaşabileceğimiz diğer insanların var olması demektir.

Bizler, ilişkiler için yaratılmışız. Ruhun varlığının temeli, bağlanmadır. Bu temel çatladığında veya yanlış atıldığında, sınırlar oluşturmak olanaksızlaşır. Neden? Çünkü ilişkilerimiz olmadığında, *çelişki durumunda gidebileceğimiz bir yer yoktur.* Sevildiğimizden emin olmadığımızda, iki kötü seçenekten birini tercih etme durumunda kalırız:

1. *Sınırlar belirler ve bir ilişkiyi kaybetmeyi göze alırız.* Wendy'nin korkusu, buydu. Annesinin kendisini kabul etmeyeceğinden, soyutlanmaktan ve yalnız kalmaktan korkuyordu. Kendisini güvende hissetmek için hâlâ annesinin ilişkisine gereksinim duyuyordu.

2. *Sınırlar belirlemez ve başkasının isteklerinin esiri olmayı sürdürürüz.* Annesine karşı sınırlar teşkil etmemekle Wendy, onun taleplerinin esiri olarak kalmaktaydı.

Öyleyse çocukların, gelişimle ilgili ilk görevleri, anne ve babalarıyla bağ kurmaktır. Dünyada istendiklerini ve güvende olduklarını öğrenme ihtiyacındadırlar. Bebekle bir bağ oluşturmak için anne ve babanın ona istikrarlı, ılık, sevecen ve önceden kestirilebilir bir ortam yaratması gerekmektedir. Bu aşama süresince kendisiyle olan bağı sayesinde, çocuğun dünya ile ilişkiye girmesinde ona sevgi gösterisinde bulunmak, anneye düşer (bu genelde annenin işidir, ancak baba veya bakıcı da bunu yapabilir).

Bağlanma; anne, çocuğun gereksinimlerine yanıt verdiğinde oluşur; yakın olma, kucaklanma, beslenme ve altının değiştirilmesi. Bebek bu gereksinimleri yaşadığında ve annesinin bu gereksinimlere karşı olan olumlu yanıtlarını yaşadığında, sevecen ve sürekli bir anneyi içselleştirmeye veya içine almaya başlar.

Bu dönemde bebekler, Anne'den ayrı bir kişilik (benlik) olduklarının farkında değildirler. "Annem ve ben aynıyız" diye düşünürler. Bu bazen *sımbiosis* olarak adlandırılır; bir çeşit, annenin "yakınında yüzmek". Bu sımbiotic birliktelik, anne çevrede olmadığı zamanlarda, bebeklerin paniğe kapılmalarının nedenidir. Onları, annelerinden başka hiç kimse rahatlatamaz.

Çocuklar tarafından geliştirilen duygusal tablo, yaşamın ilk birkaç ayındaki binlerce deneyimle oluşur. Annenin "orada bulunması"nın nihai hedefine, *duygusal nesne sabitliği (emotional object constancy)* denir. Nesne sabitliği çocuğun, annesinden uzakta olduğunda dahi, içsel bir aidiyet ve güven duygusuna sahip olmasıdır. Tüm bu sürekli sevgi deneyimleri çocuğun, içsel güven duygusu ile sonuçlanır. Bu, onun içine yerleştirilmiş olur.

Burada peşrev, bağlanma'dır. Çocuklar ilk ilişkileriyle kendilerini güvende ve evinde hissetmeyi öğrendikçe, ayrılıklara ve sınır gelişimine bağlı olarak ortaya çıkacak çelişkilere dayanıklı olacak sağlam temeller inşa etmeye başlarlar.

Ayrılık ve Bireyselleşme: Bir Ruhun İnşa Edilmesi

"Sanki bir düğme çevrilmişti", dedi Millie, kilisedeki Ana Grubu arkadaşlarına. Ana Grubu, küçük çocukları ve bebekleri olan anneler için etkinlikler ve birbirleriyle görüşebilecekleri bir yer sağlamaktaydı. "Hillary'i ilk yaş gününde *-ve tam da o güne kadar-*, o zamana dek gördüğüm en zor çocuk olmuştu. Bir gün önce, ıspanak yemeğini, sanki ömrünün son yemeğiymiş gibi yiyen bebek, sanki o değildi. Ertesi gün, her şey yerdeydi!"

Millie'nin öfkesi, kendisini haklı bulan baş sallamalarla ve gülümsemelerle karşılandı. Tüm anneler aynı fikirdeydi - bebekleri, aşağı yukarı aynı zamanlarda kişilik değişimine uğramış gibiydi. Uysal, sevimli çocuklar gitmişti. Yerine geçimsiz, isteğinin yerine getirilmesi için zırlayan veletler gelmişti.

Neler olmuştu? Herhangi bir uzman pediatrist veya çocuk terapisti, yaşamın ilk yılında başlayan ve yaklaşık üç yaşına kadar devam eden bir değişimin varlığını doğrular. Bu değişim bazen rahatsız edici ve zarar verici olabilir, ancak tamamiyle doğaldır. Bu doğanın, çocuk için tasarladıklarının bir bölümüdür.

Bebekler içsel bir güven ve bağlılık duygusu edindikçe, ikinci bir gereksinim ortaya çıkar. Bebeğin, otonomi veya bağımsızlık için duyduğu bir istek belirir. Çocuk uzmanları buna, *ayrılma ve bireyselleşme* adını verir. "Ayrılma" çocuğun, kendisiyle anne veya "ben olmayan" arasındaki farkı algılaması gereksinimi anlamına gelmektedir. "Bireyselleşme" çocuğun, anneden ayrılmaktayken geliştirdiği kişiliği tanımlamaktadır. Bu bir, "ben" deneyimi olmaktadır.

Önce "ben olmayan" anlaşılmadan, "ben" gerçekleşemez. Bu sanki, ağaçlarla ve çalılıklarla örtülü bir arsa üzerine bir ev inşa etmeye çalışmak gibidir. Önce biraz açık alan elde etmeniz, sonra evinizi inşa etmeye başlamanız gerekir. Tanrı vergisi, gerçek kişiliğinizin özgün yanlarını keşfetmeden önce, kim *olmadığınızı* belirlemeniz gerekir.

Ayrılma-bireyselleşme işlevi, bir kişiliğe dönüşmede kolay bir geçiş dönemi değildir. Çocuklukta sağlıklı sınırlar geliştirmede üç evre çok önemlidir: oluşum, deneyim ve uzlaşım.

Oluşum: "Annem ve Ben, Aynı Kişi Değiliz"

"Bu hiç de adil değil" diyordu, beş aylık bebeğin annesi. "Dört aylık bir mutluluk ve yakınlık yaşadık. Ben Eric'in çaresizliğini ve gereksinim duymasını seviyordum. Bana ihtiyacı vardı ve ben onun için yeterliydim".

"Birdenbire durum değişti. Nasıl anlatabileceğimi bilemiyorum; daha huzursuz, daha hareketli oldu. Kucağımda oturmak istemez oldu. Diğer insanlara benden daha çok ilgi duymaya başladı - hatta parlak renkli oyuncaklara bile!"

"Anlamaya başlıyorum", diye bitirdi hanım. "Bana dört ay boyunca gereksinimi vardı. Artık annelik, bundan sonraki on yedi buçuk yıl boyunca onun beni terketmesi için sarf edilecek!

Pek çok yönden bu anne, meseleyi anlamıştır. Yaşamın ilk beş ile on ayı bebeklerde, önemli bir değişikliği işaretler: "Annem ve ben aynı kişiyiz" den, "Annem ve ben aynı değiliz" e. Bu süre içinde bebekler, Anne ile olan pasif birlikteliklerinden, dış dünyaya etkin bir ilgiye doğru hareket etmeye başlar. Dışarıda büyük, heyecan verici bir dünya olduğunun farkına varmaya başlarlar - ve onlar da bu koşuşturmanın bir parçası olmak isterler!

Çocuk araştırmacıları tarafından bu süreç, "oluşum" veya "farklılaşma" olarak adlandırılmaktadır. Bu süreç yeni şeylerin keşfi, onlara dokunma, onları tatma ve hissetme dönemidir. Bu dönemde çocuklar hala anneye gereksinim duymakla birlikte, onunla çok yakın değildirler. Beslenmeyle geçen aylar, semeresini vermiştir - çocuk kendisini, riske girebilecek kadar güvende hisseder. Emeklemekte olan bebeklerin ne kadar eğik durduklarını seyrediniz. Hiçbir şeyi kaçırmak istemezler. Bu, hareket etmekte olan coğrafi bir sınırdır - anneden uzağa doğru.

"Oluşum" evresindeki bir bebeğin gözlerinin içine bakınız. O gözlerde insanın kendisi için yaratılmış bitki, hayvan ve muhteşem bir dünyaya doğru açılmış gözlerini göreceksiniz. Keşfetmeye ve öğrenmeye duyulan arzuyu orada göreceksiniz.

Bu dönem, yeni anne olanlar için zor bir süreçtir. Bu bölümün başında bahsi geçen anne için olduğu gibi, cesaret kırıcı olabilir. Bu, özellikle kendisi asla tam anlamıyla oluşum sürecinden geçmemiş kadınlar için zor bir dönemdir. Onlar bebeklerinden yakınlık, gereksinim ve bağımlılıktan başka hiçbir şey beklememektedir. Bu kadınlar genellikle çok çocuk sahibi olur veya çok küçük yaştaki çocuklarla uzun zaman geçirebilecekleri yollar bulurlar. Genellikle anneliğin, "ayrılma" bölümünden hoşlanmazlar. Kendileriyle bebek arasındaki uzaklığı sevmezler. Anne için acı verici, ancak bebek için gerekli bir sınırdır bu.

Deneyim: "Ben Her şeyi Yapabilirim!"

"İyi ama, eğlenmek istemenin ne kötülüğü var? Yaşam sıkıcı olmamalı", diye karşı çıktı Derek. Kırklı yaşlarının sonlarında olan Derek, yüksek okul öğrencisi gibi giyinirdi. Yüzü, orta yaşlı bir adama uygun düşmeyen yanmış, pürüzsüz bir görünüm sergilemekteydi.

Bir şeyler yerinde değildi. Derek, rahiple konuşmakta ve otuz beş ve üstü yaş grubundan, yirmiler ve otuzlar grubuna geçiş konusunu tartışmaktaydı. "Onlar hiç de benim hızımda değil. Ben lunaparklardan, geceleri geç saatlere kadar gezmekten ve sık sık iş değiştirmekten hoşlanıyorum. Bu beni zinde tutuyor, anlarsınız ya?"

Derek'in tarzı, hala ayrılma-bireyselleşme döneminin ikinci evresinde; deneme evresinde takılı kalmış birisini betimlemektedir. Genellikle on aylıktan, on sekiz aylığa kadar süren (ve sonra geri dönen) bu süreç boyunca bebekler, yürümeyi ve kelime kullanımını öğrenir.

Oluşum ve deneyim arasında, temelde bir fark bulunur. Oluşum sürecindeki bir bebek, karşısındaki yepyeni dünyadan çok etkilenmekte ve annesine oldukça fazla yaslanmaktaysa da deneyim sürecindeki çocuk, onu geride bırakabilme çabasındadır! Yeni keşfedilen yürüme yeteneği, her şeyin üstesinden gelebilme duygusunu da beraberinde getirir. Yeni yürümeye başlayan çocuklar coşku ve enerji hisseder. Ve her şeyi denemek isterler; dik merdivenlerden aşağı inmek, elektrik prizlerine çatal sokmak ve kedilerin kuyruğu peşinde koşmak, bunlara dahildir.

Derek gibi bu evrede takılıp kalmış kişiler, bir hayli eğlenceli olabilir. Ancak onların gerçekçi olmayan şaşaalarını ve sorumsuzluklarını söndürmeye yeltendiğinizde değil... O zaman siz, 'bir ıslak battaniye' oluverirsiniz. Deneyim sürecindeki bir çocukla evli olan 'ıslak battaniye' ile konuşmak, bunu açığa çıkarır. Hiçbir iş, bundan daha yorucu değildir.

Deneyim evresinde olanlar, asla yakalanmayacaklarını düşünür. Ancak yaşam, onları yakalar.

Deneyim safhasındaki çocuklar (her şeyin üstesinden gelebileceğine inanması *yerinde* olanlar!)ın ana babalarından yana en çok gereksinim hissettikleri; duydukları sevince karşılık onların da sevinç duymaları, coşkuya karşılık onların coşkusu ve deneyim için biraz da güvenli sınırlamalardır.

İyi ana babalar, yatağın üzerinde zıplayan küçük çocuklarıyla birlikte eğlenir. Yetersiz ana babalar ya çocuklarının zıplamasına izin vermeyerek onların hevesini kırar, ya da hiç sınır belirlemeyerek onların ana babalarının portakal suyunu ya da kahvesini devirmesine müsamaha gösterir. (Derek'in ana babası, ikinci gruptandı).

Deneyim evresinde çocuklar, saldırgan ve girişken olmanın iyi olduğunu öğrenir. Bu dönemde çocukları için kesin ve sürekli olarak sınırlar belirleyen, ancak onların hevesini kırmayan ana babalar, onlara geçiş dönemi boyunca yardımcı olurlar.

Acaba, "bebeğin ilk adımları"nı betimleyen resimleri anımsar mısınız? Bunların bazıları yanlış bir kavram sergiler. Çocuğu, bekleyen bir anneye doğru kollarını açmış halde, mütereddit adımlar atarken resmeder. Oysa gerçek farklıdır. Pek çok anne, "Bebeğimin ilk adımlarını attığını, arkasından izledim!" demektedir. Deneyim evresindeki çocuk, güven ve sıcaklıktan, heyecan ve keşfe doğru gider. Fiziksel ve coğrafi sınırlar çocuğa, tehlikesizce hareket etmeyi öğretir.

Deneyim evresi çocuğa, enerji ile birlikte, bir birey haline gelmesinde son adımı atma dürtüsünü sağlar; ancak bu enerjik canlılığı sonsuza dek süremez. Otomobiller biteviye son sürat gidemez. Koşucular aynı hızlarını kilometrelerce koruyamaz. Ve deneyim evresindeki çocuklar da bundan sonraki aşamaya geçmek zorundadır: *uzlaşım*.

Uzlaşım: "Ben Her şeyi Yapamam"

Uzlaşım, on sekiz ay ile üç yaş arasında ortaya çıkar, Fransızca'da anlamı, "ahenkli ilişkilerin yeniden sağlanması" dır. Başka bir deyişle çocuk, gerçeğe geri döner. Geçen birkaç ayın azameti çocukta yerini yavaş yavaş, "Ben her istediğimi yapamam"ı fark etmeye bırakır. Çocuk dünyanın korkutucu bir yer olduğunun farkına vararak endişelenir. Anneye hâlâ gereksinimi olduğunu fark eder.

Uzlaşım evresi; anneyle yeniden bağlantıya girilmesidir, ancak bu kez durum farklıdır. Bu kez çocuk, ilişkiye daha ayrı bir kişilik getirir. Şimdi iki kişi vardır, düşünceler ve duygular farklıdır. Ve çocuk, kendi kişiliğini duyumsamayı kaybetmeden, dış dünya ile ilişki kurmaya hazırdır.

Tipik olarak bu hem çocuklar, hem de ana babalar için zor bir dönemdir. Uzlaşım evresindeki küçük çocuklar çirkin, itirazcı, sinirli ve tümüyle kızgın olur. Size sürekli diş ağrısı çeken birisini hatırlatabilirler.

Şimdi, bu dönemdeki çocukların sınırlar inşa etmek için kullandıkları araçlara bir göz atalım.

Öfke. Öfke, bir arkadaştır. Doğa tarafından bir amaçla; bize, yüzleşilmesi gereken bir sorun bulunduğunu anlatmak üzere verilmiştir. Öfke çocuklar için, kendi deneyimlerinin bir başkasınınkinden farklı olduğunu anlama yoludur. Öfkeyi kendisini ve başkalarını ayırt etmede kullanabilmek, bir sınır oluşturur. Öfkeyi doğru olarak ifade edebilen çocuklar, yaşamlarının ileriki dönemlerinde birisinin kendilerini denetlemeye mi, yoksa incitmeye mi çalıştığını ayırt edebilen kişiler olurlar.

Sahiplenme. Bazen sadece bir "bencillik" dönemi olarak yanlış anlaşılan uzlaşım, çocuğun kelime haznesine *ben, bana* ve *benim* gibi kelimeler ekler. Ayşe, kendisinden başkasının, bebeğini tutmasına izin vermez. Ahmet kamyonunu, misafirliğe gelen yaşıtıyla paylaşmak istemez. Kişilik oluşumundaki bu önemli yan, bazı ana babalar tarafından kolay anlaşılamaz. "Ona diğerlerini sevmeyi ve onlarla paylaşımı öğretmeye çalışıyoruz, ancak hepimizdeki o bencillik, onun da yakasına yapışıveriyor" derler.

Bu doğru değildir. Çocuğun yeni keşfettiği "benim" e karşı duyduğu düşkünlüğün kökleri, içimizdeki ben merkezciliktedir.

"Benim" olmaksızın, bize bahşedilen zamanı, enerjiyi, yetenekleri, değerleri, duyguları, davranışları, parayı ve ikinci bölümde bahsedilen tüm diğer şeyleri geliştirebileceğimiz, besleyeceğimiz ve koruyacağımız bir sorumluluk duygusu da olamaz.

Çocukların muhakkak, *ben, benim* ve *bana* sözcüklerinin kötü olmadığını öğrenmeleri gerekir. Ana babaların doğru yönlendirmeleriyle onlar da fedakarlık etmeyi ve verici, sevecen bir yürek geliştirmeyi öğreneceklerdir; ancak sevgi vermek için öncelikle yeterince sevgi görmüş bir kişilik geliştirdikten sonra.

Hayır: Tek Kelimelik Sınır. Uzlaşım dönemindeki küçük çocuklar, insan dilindeki en önemli kelimelerden birisini sıklıkla kullanır: *hayır* sözcüğü. Oluşum evresinde ortaya çıkabilirken *hayır*, uzlaşım döneminde kusursuzlaştırılmaktadır. Bu; çocukların öğrendiği ilk sözlü sınırdır.

Hayır kelimesi çocuklara istemedikleri şeylerden ayrı kalmayı öğretir. Onlara seçim yapabilme gücü verir. Onları korur. Bir çocuğun hayır'ıyla başa çıkmayı öğrenmek, o çocuğun gelişimi için çok önemlidir. Çocuklarının bazı yiyeceklere hayır demesine kulak asmayan bir ana baba, daha sonraları onun bu gıdalardan birisine karşı alerjisi olduğunu öğrenmişti!

Genellikle bu yaştaki çocuklar, "hayır" bağımlısı olurlar. Sadece sebzeleri ve uyku saatlerini reddetmekle kalmaz, aynı zamanda top şekeri ve en sevdikleri oyuncakları dahi geri çevirirler! Onlar için hayır'a sahip olmak, bunların tümüne değer. Bu onları, kendilerini tamamen çaresiz ve güçsüz hissetmekten korur.

Ana babaların, hayır ile ilgili olarak iki görevleri bulunmaktadır. Birincisi, çocuklarının kendisini hayır diyebilecek kadar güvende hissetmesini sağlayarak, *onun sınırlarını teşvik etmek.* İstedikleri tüm seçenekleri pek tabiidir ki yapamasalar dahi küçük çocuklar, uyulan bir hayır'a sahip olabilmelidir. Bilgilenen ana babalar, çocuklarındaki direnmeden incinmeyecek veya buna kızmayacaklardır.

Çocuğa hayır'ının da evet'i kadar sevimli olduğunu hissetmesinde yardımcı olacaklardır. Hayır diyen bir çocuktan duygusal olarak uzaklaşmayacak, onunla bağlarını sürdüreceklerdir. bebeğin hayır'ları ile yıpranmaktaki ana yahut babayı genelde, eşinin desteklemesi gerekir. Bu işlem de emek gerektirmektedir!

Bir ana baba, kızlarının kendisini her ziyarette öpmeyi ve sarılmayı reddetmesi yüzünden duyguları incinen bir teyzeyle yüzleşmek durumunda kalmıştı. Çocuk bazen yakın olmak istiyordu; bazen geride kalarak seyretmeyi tercih etmekteydi. Teyzenin şikayetine ise çift, "Casey'in, insanlara sevgi göstermenin, onlara bir borç olarak algılamasını istemiyoruz. Kendi yaşamının iplerini kendi elinde tutmasını isteriz" şeklinde yanıtlıyordu. Bu ana baba, çocuklarının evet'inin evet, ve hayır'ının da hayır olmasını istemekteydi. Onun hayır diyebilmesini, böylelikle ileride kötüye de hayır demesini istiyordu.

Uzlaşım dönemindeki çocukların ana babalarını bekleyen ikinci görev, *çocuğa başkalarının sınırlarına saygı göstermede yardımcı olmak*tır. Çocuklar sadece hayır diyebilmekle kalmamalı, başkalarının hayır'ını da yanıt olarak kabullenebilmelidir.

Ana babaların, çocukları ile yaşlarına uygun sınırlar belirleyebilmeleri ve bunları koruyabilmeleri gerekir. Bu da, dükkanın yarısını satın almakla çocuğu susturmak daha az utandırıcı olsa bile, yine de oyuncakçı dükkanında geçirilen huysuzluk nöbetlerine teslim olmamak anlamına gelir. Bu, gerektiğinde ara (teneffüs) vermeler, uygun yüzleşmeler ve şaplak vurma demektir. "Oğlunu terbiye et, çünkü bunda umut vardır; onun ölümünü isteyen taraf olma". Diğer bir deyişle çocuğa, çok geç olmadan sınırlamaları kabullenmeyi öğrenmede yardımcı olun.

Sınır inşa etmek, üç yaşındakilerde en belirgin haldedir. Bu zamana kadar, şu görevleri öğrenmiş olmaları gerekir:

1. Duygusal olarak başkalarına bağlanma yeteneği, ancak öz bilincini ve ayrı olabilme özgürlüğünü yitirmemek.
2. Sevgi kaybetme korkusu olmadan başkalarına uygun hayır yanıtları verebilmek.
3. Başkalarından gelen hayır yanıtını kabullenebilme ve bu nedenle duygusal olarak onlardan uzaklaşmama.

Bu koşulları gören bir arkadaşım, yarı-şaka, dedi ki: "Bunları üç yaşına kadar mı öğrenmeleri gerekiyor? Sakın kırk üç olmasın?" Evet, bunlar büyük beklentilerdir. Ancak yaşamın ilk yıllarında sınır gelişimi elzemdir.

Yaşamın bundan başka iki dönemi daha sınırlar konusunda önem kazanır. İlki, ergenliktir. Ergenlik çağı, yaşamın ilk yıllarının yeniden yasalaşmasıdır. Burada cinsellik, cinsel kimlik, rekabet ve yetişkin kimliği gibi daha olgun konular yer alır. Ancak ne zaman kime evet ve ne zaman kime hayır demek gerektiği gibi konular, zihin karıştırıcı olmaya devam eder.

İkinci dönem, genç yetişkinlik dönemidir; çocukların evden veya okuldan ayrılarak bir işe başladıkları, ya da evlendikleri dönem. Genç yetişkinler bu süre içinde yapısal bir kayıp yaşarlar. Ders zili, başkaları tarafından empoze edilen çizelgeler yoktur ancak, oldukça korkutucu, büyük bir özgürlükle, yine büyük bir yakınlık ve taahhüt talebi onları bekler. Bu süre genellikle doğru sınırlar belirlemeyi öğrenmede yoğun bir dönem haline gelebilir.

Çocuk doğru sınırları ne kadar erken öğrenirse, yaşamının ileriki dönemlerinde o kadar az çalkantı yaşar. Başarılı geçen bir ilk üç yıl, daha az engelli (ancak hiç engelsiz olmayan!) bir ergenlik ve yetişkinliğe daha kolay bir geçiş sağlar. Sorunlu bir çocukluk, ergenlikte aileden gelecek gayretli çalışmalarla büyük ölçüde telafi edilebilir. Ancak her iki dönemde de ciddi sınır sorunları yaşamak, yetişkin yaşlarda yaralayıcı olabilir.

"Nasıl olması gerektiğini bilmek, bana fayda sağlıyor", demişti, çocuk gelişimi üzerine bir konuşmaya katılan bir hanım. "Ancak esas yardımcı olacak olan, benim için nelerin yanlış yapılmış olduğunu bilmektir". Gelin bundan sonra, sınır gelişimimizin nerelerde hatalı olduğuna bakalım.

Sınır İncinmeleri: Yanlış Giden, Nedir?

Sınır sorunlarının kökleri, diğer kişilerle binlerce karşılaşma ile, kendi doğamıza ve kişiliğimize uzanır. Ancak en önemli sınır çelişkileri, yaşamın o en önemli ilk yıllarında ortaya çıkar. Ayrılma-bireyselleşmenin, üç evresinden herhangi birinde veya hepsinde meydana gelebilir: oluşum, deneyim ve uzlaşım. Genellikle, incinme ne denli erken ve ciddi ise, sınır sorunu da o denli derindir.

Sınırlardan Çekilme

"Niye oluyor bilmiyorum, ama oluyor işte", diye düşünceye daldı İngrid, arkadaşı Alice ile kahvesini içerken. "Annemle aynı fikirde olmadığım her sefer, bunlar küçük şeyler bile olsa, artık onun orada olmadığı gibi berbat bir hisse kapılıyorum. Sanki incinmiş, kendisini geri çekmiş ve ben de ona yeniden kavuşamayacakmışım gibi. Sevdiğin birisini kaybettiğini sanmak, gerçekten çok kötü bir duygu".

Dürüst olalım. Hiçbirimiz, bize hayır denmesinden hoşlanmayız. Bir başkasından destek, yakınlık veya bağışlanma talep ettiğimizde, bu isteğimizin geri çevrildiğini kabullenmek zordur. Yine de sağlam ilişkiler, itiraz etme ve yüzleşme üzerine kuruludur: "Demirin demiri bilediği gibi, bir insan da diğerini biler".

Sadece sağlam ilişkiler değil, olgunlaşmış karakterler de uygun 'hayır'lar üzerine inşa edilirler. Gelişmekte olan çocuklar, sınırlarının onurlandırılacağını bilme gereksinimindedirler.

Onların fikir ayrılıklarının, egzersizlerinin ve deneylerinin, sevginin onlardan esirgenmesi ile sonuçlanmaması çok önemlidir.

Bunu lütfen yanlış anlamayınız. Ana babalarca ortaya konan sınırlamalar çok önemlidir. Çocukların, geçmemeleri gereken davranış çizgilerini bilmeleri gerekir. Çizmeyi aştıklarında, genel kabul gören, yaşa uygun sonuçlarla karşılaşmaları gerekir. (Gerçekte ana babalar, çocuklarına sağlam sınırlar belirleyip bunları korumadıklarında, çocuklar sınırlarla ilgili bir başka çeşit incinme ile karşı karşıya kalırlar ki, bunu birazdan tartışacağız). Burada bahsettiğimiz, çocuğun tüm dizginlerini salıvermek değildir. Ana babaların, *onlarla aynı fikirde olmadıkları zamanlarda dahi,* çocuklarına bağlı ve onlarla bağlantıda kalmaları gerekir. Bu, öfke duymamaları gerektiği anlamına gelmez. Kendilerini geri çekmemeleri gerektiği anlamına gelir.

Ana babalar acı, hayal kırıklığı veya pasif öfke ile geri çekildiklerinde, çocuklarına şu mesajı vermektedirler: *Doğru davrandığında sevgiyi hakediyorsun. Gerektiği gibi davranmadığında sevilmeye layık değilsin.*

Çocuk bu mesajı, şuna benzer bir ifadeye tercüme eder: *İyi davranırsam, sevilirim. Kötü davranırsam, bağlantılarım kesilir.*

Kendinizi çocuğun yerine koyun. Siz ne yapardınız? Zor bir karar değildir. İnsanlar, bir bağlanma ve ilişki gereksinimiyle yaratılmışlardır. Çocuklarından uzaklaşan ana babalar temelde, *ruhsal ve duygusal şantaj* uygulamaktadırlar. Çocuk ya fikir ayrılığında olmadığını varsayarak ilişkiyi sürdürür, ya da dünyadaki en önemli ilişkisinden ayrılmaya ve onu kaybetmeye devam eder. Kuvvetli olasılıkla sessiz kalacaktır.

Sınırlar belirlemeye başladıklarında, ebeveynleri kendilerini çeken çocuklar, kendi uyumlu, sevecen, hassas yönlerini

vurgulamayı ve geliştirmeyi öğrenirler. Aynı zamanda saldırgan, doğruyu söyleyen ve aykırı yanlarından korkmayı, ona güvenmemeyi, hatta ondan nefret etmeyi öğrenirler. Eğer sevdikleri bır kişi öfkelendiklerinde, geçimsizleştiklerinde veya deneysel olduklarında onlardan uzaklaşırsa, çocuklar, bu yönlerini saklamayı öğrenirler.

Çocuklarına, "Öfkelendiğin zaman acı veriyorsun" diyen ana babalar, çocuğu kendilerinin sağlığından sorumlu kılmaktadırlar. Gerçekte, *çocuk böylelikle ana babanın ana babası haline getirilmiş olmaktadır* - bazen iki veya üç yaşındayken. "Öfkelendiğini biliyorum, ancak yine de o oyuncağı alamazsın" demek, bundan çok çok daha iyidir. Sonra da incinmişlik duygularınızı eşinize veya bir arkadaşınıza götürmek.

Çocuklar doğal olarak, kendi güçlerinin her şeye yettiğini düşünürler. Güneşin, onlar iyi davrandığı için parladığı, yağmurun, onlar yaramazlık yaptığı için yağdığı bir dünyada yaşarlar. Çocuklar zaman içinde, onlarınkilerin yanı sıra başka gereksinim ve olayların da önemli olduğunu öğrendikçe, bu her şeye gücü yeter olma duygusundan vazgeçerler. Ancak ilk yaşlarda bu duygu, sınır incinmelerinin içine girer. Çocuklar ana babasının kendilerini çektiğini hissettiklerinde, onların duygularından kolaylıkla kendilerini sorumlu bulurlar. *Her şeye gücü yetme* nin anlamı budur: "Ben, anne ve babamın kendilerini çekmelerini sağlayacak güce sahibim. Bu konuya dikkat etmem gerek".

Ana babanın duygusal geri çekilişi, yavaşça olabilir: İncinmiş bir ses tonu. Sebepsiz yere uzun bir sessizlik. Veya açıktan açığa olabilir: ağlama nöbetleri, hastalanma, bağırma. Bu tarz ana babaların çocukları büyüdüklerinde, sınırlar oluşturmanın ciddi soyutlanmışlıklara ve terk edilmeye yol açacağından çok korkan yetişkinlere dönüşür.

Sınırlara Karşı Düşmanlık

Larry, "Neden hayır diyemeyeceğimi, *ben* anlıyor muyum?" diye kıkırdadı. "Neden bana zor bir soru sormuyorsun? Ben askeriyede büyüdüm. Babamın dediği, yasa demekti. Ve fikir ayrılığı da her zaman isyan. Onunla bir kez, dokuz yaşındayken çeliştim. Tek hatırladığım, odanın diğer tarafında, müthiş bir baş ağrısıyla uyanmam. Ve pek çok da incinmişlik duygusuyla".

İkinci ve ilkinden daha kolay ayırt edilebilen sınır incinmişliği, ebeveynin sınırlara karşı olan düşmanlığıdır. Ebeveyn, çocuğun kendisinden ayrılma girişimlerine kızar. Öfkeli sözler, fiziksel cezalandırma veya uygun olmayan sonuçlar halinde, düşmanlık ortaya çıkabilir.

Bazı ana babalar çocuklarına, "Dediğimi yapacaksın" derler. Bu, olabilir. Doğa çocukların, ana babalarının yönetiminde olmalarını buyurmuştur. Ancak sonra da derler ki, "Ve bunu yapmaktan hoşlanacaksın". Bu bir çocuğu çıldırtır, zira bu, çocuğun ayrı bir ruh olduğunu yadsımaktır. "Çocuğu, onu sevmeye mecbur etmek", çocuğu "insanları memnun edici" hale zorla sokmaktır.

Bazı ana babalar çocuklarının sınırlarını eleştirirler:

"Benimle aynı fikirde olmazsan, ben de..."
"Ya benim dediğimi yaparsın, ya da.."
"Anneni sorgulama".
"Tutumunun değişmesi gerekiyor".
"Kendini kötü hissetmen için hiçbir neden yok".

Çocukların, ana babalarının otorite ve denetiminde olmaları gerekir, ancak ana babalar çocuklarını bağımsız olmaya başladıkları için cezalandırırlarsa, onlar da genellikle incinme ve gücenmişlikle geri çekilirler.

Disiplin çocuklara, sonuçları kullanarak, kendini denetlemeyi öğretme sanatıdır. Sorumsuz davranışlar bizi, daha sorumlu olmaya güdüleyen bir rahatsızlığa düşürmelidir.

"Ya benim istediğim, ya da..." yaklaşımı çocuklara, en azından ana babanın duyma menzilindeyken, ona boyun eğermiş gibi yapmayı öğretir. "Senin seçme hakkın var" yaklaşımı çocuklara, kendi davranışlarından sorumlu olmayı öğretir. "Ya yatağını düzeltirsin, ya da bir ay cezalısın", demek yerine anne veya baba, "Seçim senin: Yatağını düzeltirsen, Nintendo oynamana izin veririm; yatağını düzeltmezsen, bugünlük Nintendo ayrıcalıklarını kaybedersin" der. Çocuk, söylenenleri yerine getirmemekle ne kadar acı çekeceğine kendisi karar verir.

> Doğanın disiplini cezalandırıcı değil, eğiticidir: Doğa bizi, iyiliğimiz için disipline eder; onun kutsallığını paylaşabilmemiz için. Disiplinsizlik güzel görünse de, acı vericidir. Ancak daha sonra hasat vakti, onunla eğitilmişlere doğruluk ve sükun getirir.

Ana babalar çocuklarının fikir ayrılıklarını, boyun eğmezliklerini veya basit düşmanlık denemelerini hoş karşıladıklarında çocuklar, eğitilmenin yararlarından mahrum bırakılmış olurlar. Mutluluğu ertelemenin ve sorumluluk duymanın yararları olduğunu öğrenemezler. Sadece, birisinin gazabından nasıl uzak kalabileceklerini öğrenirler.

Bu düşmanlığın sonuçlarını görmek zordur, zira bu çocuklar çabuklukla, uyumlu bir gülümsemenin altına saklanmayı öğrenirler. Bu çocuklar büyüdüklerinde depresyon, endişe, ilişkilerde çelişkiler ve uyuşturucu veya alkol bağımlılığına ilişkin sorunlar çekerler. Sınırları zedelenmiş pek çok kişi yaşamalarında ilk kez, bir sorunları olduğunun farkına varır.

Düşmanlık hem hayır demede, hem de hayır'ı kabul etmede sorunlar yaratabilir. Bazı çocuklar, başkalarına girift şekilde dolanırlar. Ancak bazıları açıkça tepki gösterir ve denetleyen kişi olurlar - tıpkı düşman bir ana baba gibi.

Aşırı Denetim

Aşırı denetim, aslında sevecen olan ana babaların çok katı kurallar ve sınırlamalarla, çocuklarını hata yapmaktan korumaya çalışmalarıyla ortaya çıkar. Örneğin, çocuklarını incinmekten veya kötü alışkanlıklar edinmekten korumak için, onları diğer çocuklarla oynamaktan alıkoyabilirler. Çocuklarının üşütmesi hususunda o denli endişe duyabilirler ki, havanın bulutlu olduğu günlerde onları çizme giymek zorunda bırakabilirler.

Aşırı denetimle ilgili sorun, şudur: İyi bir anne babanın temel sorumluluğu, kesinlikle denetlemek ve korumak olduğu halde, çocuklarının hatalar da yapmasına mahal vermelidirler. Olgunluğu, "sürekli kullanımla" öğrendiğimizi hatırlayınız. Aşırı denetlenen çocuklar bağımlı olma, insanlar arasına karışmada çelişkiler yaşama ve sağlam sınırlar belirlemede ve bunları korumada zorluk çekme tehlikeleriyle karşı karşıyadırlar. Aynı zamanda risk altına girme ve yaratıcı olmada da sorunlar yaşarlar.

Sınırlamaların Yokluğu

Eileen içini çekti. Kocası Bruce, haftada iki kez olduğu gibi yine, o ne zaman "topu elinden kaçıracak olsa", kriz geçirme halindeydi. Bu kez, Billings'lerle dışarı çıkacakları bir gece için yeniden program yapmak zorunda kaldığı için bağırıyordu. Eileen o gün saat dörtten önce çocuk bakıcısını aramayı unutmuştu.

Bruce'un böylesine ufak şeylere neden bu kadar sinirlendiğini bir türlü anlayamıyordu. Belki de bir tatile ihtiyacı vardı. *Öyleydi!* Eileen ışıldadı. *Bir tatile ihtiyacımız var!* Bir ay önce tatil yaptıklarını unutmuştu.

Eileen'in anne ve babası çok sevecen ancak çok da hoşgörülü insanlardı. Onu hiçbir şeye zorlamaya dayanamadıkları gibi, aralarına mesafe koyarak, sonuçlarla yüzyüze bırakarak veya şaplak atarak disipline etmeye de dayanamazlardı. Düşüncelerine göre onu sevgi ve hoşgörüye garketmek, istediği gibi bir yetişkin olması için yeterliydi.

O nedenle Eileen kendi dağınıklığını toplamadığında, eksik bıraktıklarını annesi tamamlardı. Otomobilleriyle üç kez kaza yapınca, babası ona da bir araba satın almıştı. Ve çek hesabındaki paradan daha fazlasını harcadığında, anne ve babası sessizce ilave bir miktar para yatırırlardı. *Sonuçta, sevmek, sabırlı olmak değil midir?* derlerdi.

Eileen'in ana babasının ona karşı olan sınırlamalarındaki eksiklikler, onun karakter gelişimini zedeledi. Sevecen bir eş, bir anne ve çalışkan bir kadın olduğu halde, başkaları sürekli onun disiplinsiz, dikkatsiz yaşam tarzından ötürü sinirlenmekteydiler. Onunla ilişki içinde olmak, başkalarına pahalıya malolmaktaydı. Yine de o denli sevilesi bir insandı ki çoğu arkadaşı, onunla yüzleşerek duygularını incitmekten kaçınıyordu. Böylelikle sorun, bir türlü çözüme kavuşamıyordu.

Ana babanın sınırlardan yoksun olması, düşmanlığın tersi bir durumdur. Oysa uygun disiplin, Eileen'in karakterini geliştirmesinde gereken yapıyı temin edebilirdi.

Bazen ana babadaki sınır eksikliği, bağlantı eksikliği ile birleştiğinde, saldırganlığı kullanarak denetleyici olan bir kişiliğin ortaya çıkmasına yol açabilir. Hepimiz bir süper markette karşılaştığımız dört yaşındaki bir çocuğun, annesini tamamen denetimi altına aldığını görmüşüzdür. Anne, huysuzluk nöbetinden vazgeçmesi için oğluna yalvarır, rica eder, onu tehdit eder. Sonunda, aklına başka yol gelmediğinde onun, uğrunda çığlıklar atmakta olduğu şekerleri alır. "Ama bu son" der, biraz denetim için mücadele ederken. Ancak o zamana gelindiğinde denetim, artık bir hayal olmuştur.

Şimdi bu dört yaşındaki çocuğun, kırk yaşında bir adam olduğunu düşünün. Senaryo değişmiştir, ancak metin aynıdır. Kızgın olduğunda veya birisi ona sınırlama getirdiğinde, aynı huysuzluk nöbeti patlak verir. Ve o zamana kadar geçen otuz altı ilave yıl boyunca dünya, ona hizmet etmiştir. Ona yardımcı olabilmesi için, iyileşme programının

gayet kuvvetli ve gayet tutarlı olması gerekmektedir. İyileşme bazen hastanede kalma, bazen boşanma, bazen hapsedilme ve bazen de hastalanma yoluyla olur. Ancak yaşamın disiplininden kimse tam anlamıyla kurtulamaz. O her zaman kazanır. Bizlerse, daima ektiğimizi biçeriz. Ve disiplin, yaşamda ne kadar geç kalırsa, resim o denli hüzünlü olur; zira bedeli o kadar yüksek olacaktır.

Burada elbette, başkalarının sınırlarını ve/veya gereksinimlerini dinlemekte güçlük çeken birisini tarif etmekteyiz. Bazılarının esneklikten hiç payını almamış sınırlar dolayısıyla incitilmesi gibi bu kişiler de, sınırların yokluğu dolayısıyla zarar görmüş kişilerdir.

Tutarsız Sınırlamalar

Bazen, çocuk yetiştirme hususunda kafalarındaki karışıklık veya kendi incinmişlikleri dolayısıyla bazı ana babalar, sıkı ve gevşek sınırlamaları birleştirerek, çocuklarına çelişen mesajlar gönderirler. Çocuklar, ailenin ve yaşamın kurallarının neler olduğunu bilmezler.

Alkolik aileler genelde tutarsız sınırlamalar sergiler. Bir ana baba bir gün sevecen ve nazik olabilir; ertesi günse, mantık dışı bir haşinlik sergileyebilir. Bu özellikle, içki içmekten kaynaklanan davranış değişiklikleri için doğrudur.

Alkolizm çocukta, sınırlarla ilgili olarak büyük ölçüde karışıklığa neden olur. Alkoliklerin yetişkin çocukları, ilişkilerde kendilerini asla güvende hissetmezler. Daima karşılarındakinin onlara beklenmedik biçimde saldırmasını veya onları terk etmesini beklerler. Sürekli kendilerini savunmaya hazırdırlar.

Sınırlamalar belirlemek, alkoliklerin yetişkin çocukları için yaralayıcıdır. Alkolik kişiye çocuğun hayır demesi saygı da getirebilir, öfke de. Bu çocuklar nelerden sorumlu oldukları ve olmadıkları konusunda emin değildirler.

Yaralanma (Travma)

Buraya kadar, aile içi ilişkilerin özelliklerini gözden geçirdik. Kendini geri çekme, düşmanlık ve uygun olmayan sınırlamalar belirleme, ana babanın çocuklarına karşı olan davranış biçimleridir. Zaman içinde bunlar, çocuğun ruhuna işler.

Buna ek olarak, bazı yaralanmalar da sınır gelişimini zedeleyebilir. Travma, bir karakter özelliğinden çok, yoğun acı veren, duygusal bir deneyimdir. Duyusal, fiziksel ve cinsel istismar, travmatiktir. Kazalar ve güçsüz düşüren hastalıklar, travmatiktir. Bir ebeveynin ölümü gibi ciddi kayıplar, boşanma veya maddi yönden son derece zor durumda olmak da travmatiktir.

Kendini geri çekme, düşmanlık ve travma gibi, karakterle ilgili kalıplara bakmada iyi bir yöntem, ormandaki bir ağacın nasıl örselenebileceğine bakmaktır. Topraktaki bileşenlerin kötü olmasıyla yetersiz besleniyor, çok fazla veya çok az su alıyor ya da güneş görüyor olabilir. Bu, karakter kalıplarıyla ilgili sorunlara bir benzetmedir. Travma, ağaca çarpan bir yıldırım gibidir.

Travma sınır gelişimini etkileyebilir, zira çocukların büyümesindeki iki gerekli temeli sarsar:

1. Dünya, oldukça güvenlidir.
2. Yaşamları kendi denetimlerindedir.

Travmaya uğrayan çocuklar, bu temellerin sarsıldığını hisseder. Dünyada güvende ve koruma altında oldukları hususundan artık pek emin olamazlar ve onlara yaklaşacak herhangi bir tehlikeyi ifade edemeyeceklerinden korkmaya başlarlar.

Jerry yıllarca hem annesi, hem de babası tarafından istismara uğramıştı. Evi erken terk etmiş, Deniz Kuvvetleri'ne katılmış ve birkaç hatalı evlilik yapmıştı. Otuzlu yaşlarında tedavi görürken, o sert görünümünün altında gerçekte neden hep denetleyici kadınlar aradığını anlamaya başladı.

Onu "idare edebilecekleri" gerçeğine çılgınca aşık olurdu. Sonra onda, kadına karşı bir uyumluluk kalıbı ortaya çıkar, Jerry de hep kaybeden taraf olurdu.

Seans sırasında bir gün, ufak bir kusuru nedeniyle annesinin, suratının ortasına bir tokat attığını anımsadı. "Lütfen anne, özür dilerim. Ne istersen yaparım. Anne, lütfen!" diyerek, çaresizce kendini korumaya çalıştığını çok net hatırlıyordu. Sorgulamaksızın boyun eğmeye söz verdiğinde, vuruşlar kesilirdi. Bu anı, eşlerine ve kız arkadaşlarına karşı ondaki güç ve özünü denetleme eksikliğiyle bağdaştı. Onların öfkesi onu her zaman dehşete düşürür ve hemen söylenene uyardı. Jerry'nin sınır gelişimi, annesinin istismarıyla ciddi biçimde zedelenmişti.

Ailedeki travma kurbanları neredeyse her zaman, karakterle ilgili yetersiz veya kötü kalıplara maruz kalmış kişilerdir. Sınırlarımızdan geri çekilmek ve sınırlarımıza karşı düşmanlık, travmanın kaynaklandığı zeminlerdir.

Kendi Karakter Özelliklerimiz

Şimdiye kadar hiç birisinin, "beşikten beri" bu halde olduğu tanımlamasını duydunuz mu? Belki hep etkin ve yüzleşici bir insan oldunuz, her zaman yeni ufuklar keşfettiniz. Veya belki de, "ezelden beri" sessiz ve düşüncelisiniz.

Sınırlarla ilgili yönlerimizi, kendi bireysel karakter tiplerimize malederiz. Örneğin, mizaç itibariyle diğerlerinden daha saldırgan olan bazı kişiler, sınırlarla ilgili sorunları ele almada daha yüzleşici olurlar. Ve daha az saldırgan olan başkaları, sınırlardan daha çok çekinirler.

5

Sınırların On Kuralı

Bir an için, farklı ilkelerle işleyen bir başka gezegende yaşadığınızı hayal edin. Farzedin ki gezegeninizde yer çekimi yok; para gibi bir değişim aracı da bulunmuyor. Enerjinizi ve yakıtınızı yeme-içme yerine, ozmos yoluyla elde ediyorsunuz. Birdenbire, hiçbir uyarı verilmeksizin, kendinizi Dünya denen bir gezegene nakledilmiş buluyorsunuz.

Seyahatinizin sonunda uyandığınızda, uzay aracınızdan dışarı adım atıyor, ve sertçe yere düşüyorsunuz. "Ahh!" diyorsunuz, neden düştüğünüzü tam olarak anlayamadan. Kendinizi toparladığınızda biraz etrafı dolaşmak istiyorsunuz, ancak yerçekimi denen bu yeni fenomen yüzünden uçamıyorsunuz. O halde, yürümeye başlıyorsunuz.

Bir süre sonra, garip bir şekilde acıkıp susadığınızı farkediyorsunuz. Neden böyle olduğunu merak ediyorsunuz. Geldiğiniz yerde galaksi sistemi, bedeninizi otomatik olarak yenilemekteydi. Ancak şanslısınız; sorununuzun ne olduğunu anlayan ve size besin ihtiyacınız olduğunu söyleyen bir dünyalıyla karşılaşıyorsunuz. Bundan da iyisi o size, yemek yiyebileceğiniz bir yer de tavsiye ediyor: Hasan'ın Yeri.

Onun tarifini izliyor, restorana giriyor ve gereksinimlerinizin tümünü karşılayacak dünyalı yemeklerden sipariş etmeyi başarıyorsunuz. Hemen kendinizi daha iyi hissediyorsunuz. Ancak sonra yemeği getiren adam, verdiğinin

karşılığı olarak sizden, "yedi yüz bin lira" istiyor. Ne dediğini hiç anlayamıyorsunuz. Bir müddet tartıştıktan sonra, üniformalı bir takım adamlar gelip sizi götürüyor ve parmaklıklı ufak bir odaya sokuyorlar. *Acaba neler oluyor,* diye merak ediyorsunuz.

Kimseye zarar verme niyetinde değildiniz, yine de "hapishane" denen bir yerdesiniz. Artık istediğiniz gibi hareket edemiyor ve bu durumdan hiç hoşlanmıyorsunuz. Sadece kendi işinizle ilgilenmek isterken ağrıyan bir bacak, uzun yürüyüş yüzünden yorgunluk, çok yemekten de mide ağrısı hissediyorsunuz. Bu Dünya denen yer, öyle pek de güzel bir yer değilmiş doğrusu...

Bu size biraz abartılı mı geldi? İşlevsellikten uzak veya sınırların uygulanmadığı ailelerde yetişen çocuklar, başka bir gezegenden gelen bu adamınkine benzer deneyimler edinmiştir. Kendilerini, onlara daha önce hiç anlatılmamış soyut ilkelerin ilişkilerine ve esenliklerine egemen olduğu bir yetişkinler dünyasına nakledilmiş bulurlar. Acı çeker, açlık duyar ve sonunda hapse girebilirler, ancak gerçekliğe karşı değil de onunla uyumlu olarak hareket etmelerini sağlayabilecek ilkelerden asla haberdar olmazlar. Böylelikle, kendi görmezden gelmelerinin tutsağı olurlar.

Dünya, kurallar ve ilkeler üzerine kuruludur. Soyut gerçekler de yerçekimi kadar gerçektir; ve eğer onları bilmiyorsanız, etkilerini keşfedersiniz. Eğer yaşamın ve ilişkilerin bu gerçekleri bize öğretilmemişse bu, onların egemen olmayacağı anlamına gelmez. Yaşamın içine işlenmiş bulunan ilkeleri bilmeli ve onlara uygun biçimde davranmalıyız. Aşağıda size, yaşamınızı farklı kılabilmeniz için öğrenilebilecek on adet sınır kuralı verilmektedir.

Kural No.1: Ekme ve Biçme Kuralı

Sebep ve sonuç kuralı, yaşamın temel kuralıdır. Ne ekersen, onu biçersin. Kendi bencilliğine dikersen, soysuzlaşma biçersin; ruhuna dikersen, ondan sonsuz yaşam biçersin.

Sigara içerseniz muhtemelen öksürür, akciğer kanserine dahi yakalanabilirsiniz. Fazla para harcarsanız, olasılıkla kredi kuruluşlarından uyarılar alır, hatta gıda alacak paranız olmadığı için açlık bile çekebilirsiniz. Diğer yandan, eğer iyi beslenir ve düzenli egzersiz yaparsanız, muhtemelen gribe daha az yakalanırsınız. Eğer bütçenizi akıllıca yaparsanız hem taksitlerinizi ödeyebilir, hem de manava verecek para bulursunuz.

Ancak bazen insanlar ektiklerini biçmezler, zira bir başkası ortaya çıkarak semereyi onların yerine toplayıverir. Eğer her borçlandığınızda veya kredili harcamalarınızın limitini geçtiğinizde anneniz size borcunuzu karşılayacak meblağı gönderse, müsrifliğinizin sonuçlarını siz göğüslemiş olmazsınız. Anneniz sizi doğal sonuçlardan, kredi kuruluşlarının kovalamasından veya aç kalmaktan korumuştur.

Bu örnekteki annede de görüldüğü gibi Ekme ve Biçme Kuralı, müdahaleye uğrayabilir. Ve genellikle bu müdahalelerde bulunanlar, sınırları olmayan kişilerdir. Tıpkı masadan yuvarlanmakta olan bir bardağı yakalamakla yerçekimine karşı koyabildiğimiz gibi, insanlar da olayların içine girerek ve sorumluluğunu bilmeyen kişileri kurtararak, Sebep ve Sonuç Kuralı'nı kesintiye uğratabilir. Bir insanı kendi davranışının doğal sonuçlarından kurtarmak, onun sorumsuz davranışını sürdürmesine yol açar. Ekme ve Biçme Kuralı ortadan kaldırılmış olmaz. Hala geçerlidir. Ancak sonuçlarına katlanmak zorunda kalan; hareketi yapan değil, bir başkasıdır.

Bugün sürekli bir başkasını kurtaran kişiyi bağlı veya bağımlı olarak adlandırmaktayız. Gerçekte bağımlı, sınırları

bulunmayan kişiler, sorumluluğunu üstlenmekten kaçınan bireyin yaşamındaki "ikinci imza" dırlar. Sonunda faturaların ödenmesi onlara kalır -fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak- ve müsriflik de, hiçbir sonuç getirmeksizin devam eder. O yine sevilmeyi, pohpohlanmayı ve hoş tutulmayı sürdürür.

Sınırlar oluşturmak bağımlı kişilerin, sevdiklerinin yaşamındaki Ekme ve Biçme Kuralı'nı kesintiye uğratmalarının önlenmesinde yardımcı olur. Sınırlar, ekimi gerçekleştiren kişiyi, biçme işlemini de yapmaya zorlar.

Sorumluluğunu kabullenmeyen kişiyle sadece yüzleşmek, yeterli değildir. Bana gelenler sık sık, "Ama ben Jack'in yüzüne vuruyorum. Ona pek çok kez, davranışı hakkında düşündüklerimi ve değişmesi gerektiğini söyledim" derler. Gerçekte bu kişi sadece, konuyu Jack'in başına kakmaktadır. Davranışı kendisine hiçbir rahatsızlık vermediği için Jack, değişmesi gerektiğini düşünmemektedir. *Sorumluluğunu kabullenmeyen bir kişiyle yüzleşmek onun için sıkıntı verici bir durum değildir; ancak sonuçlar rahatsızlık verebilir.*

Eğer Jack akıllı biriyse, yüzleşmek onun davranışını değiştirebilir. Ancak yıkıcı eğilimlere kapılmış kişiler, genellikle akıllı değildir. Kutsal kitaplar kişilerle yüzleşmenin yararsız olduğunu söyler: "Alay edeni azarlama, çünkü senden nefret eder; akıllı birini azarla, zira seni sever" der.

Bağımlı kişiler sorumluluğunu inkar edenlerle yüzleştiklerinde, kendilerine hakaret ve acı getirirler. Gerekli olan, yalnızca başkasının yaşamındaki ekme ve biçme işlemine karışmaktan vazgeçmeleridir.

Kural No.2: Sorumluluk Kuralı

İnsanlar kendi yaşamlarıyla ilgili olarak, sınırlar veya sorumluluk üstlenme konularında konuşulduğunu duyduklarında çoğunlukla, "Bu o kadar da ben-merkezci ki. Birbirimizi sevmeli ve kendi kendimizi yadsımalıyız" derler; ya,

gerçekten ben-merkezci ve bencil olurlar, ya da birisine bir iyilik yaptıklarında, kendilerini "suçlu" hissederler. Bunlar sorumluluğa yanlış açılardan bakmaktır.

Sorumluluk Kuralı diğerlerini sevmeyi kapsar. Diğerlerini her *sevmediğinizde*, kendiniz için tam sorumluluk almamış olursunuz; kendi yüreğinize sahip çıkmamışsınızdır.

Sorumluluk sınırları karıştırılırsa, sorunlar doğar. Birbirimizi *sevmemiz* gerekir, birbirimiz *olmamız* değil. Ben sizin duygularınızı sizin yerinize hissedemem. Ben sizin yerinize düşünemem. Ben sizin yerinize davranamam. Sınırların size getirdiği kısıtlamalarla ortaya çıkan hayal kırıklıklarını ben yenemem. Kısacası, ben sizin yerinize büyüyemem; bunu sadece siz yapabilirsiniz. Aynı şekilde siz de benim yerime büyüyemezsiniz. Siz, *kendinizden* sorumlusunuz. Ben, *kendimden* sorumluyum.

Size nasıl davranılmasını istiyorsanız, siz de karşınızdakine öyle davranın. Eğer kötü durumdaysak, çaresiz ve ümitsizsek, tabii ki yardım edilmesini, bazı şeylerin sağlanmasını isteriz. "Kime karşı" sorumlu olduğumuzun çok önemli bir yönü bulunmaktadır.

Birisine "karşı" sorumlu olmanın bir başka yönü sadece verici olmada değil, başkasının zarar verici ve sorumsuz davranışında da sınırlamalar belirleyebilmededir. Bir başkasını kendi davranışlarının sonucundan korumak ve kurtarmak uygun değildir; zira bu sizi sadece ileride tekrar aynı şeyi yapmaya götürecektir. Siz sadece eğilimi güçlendirmişsinizdir. Çocuk yetiştirmede de bahsi geçen ilke aynıdır; diğerlerine karşı sınırlara sahip olmamak, zedeleyicidir. Onlara zarar verir.

Kural No. 3: Gücün Kuralı

İnsanlar sınırları geliştirmeye çalıştıkça, ortak bir soru ortaya çıkar: Ben, davranışlarım üzerinde etkili olamıyor muyum? Olamıyorsam, nasıl etkili hale gelebilirim? *Neyi* gerçekleştirmeye gücüm yeter?

Öncelikle, güçsüzlüğünüzü kabullenmelisiniz. Alkolikler içki karşısında güçsüz kaldıklarını itiraf ederler; özünü denetlemenin meyvesini elde edememişlerdir. Alışkanlıkları karşısında güçsüzdürler.

Bu eğilimlerin üstesinden gelecek gücü kendinizde ve içinizde bulabilirsiniz.

Kural No. 4: Saygı Kuralı

İnsanlar sınırlara ilişkin sorunlarını dile getirdiklerinde, bir kelime tekrar tekrar ortaya çıkar: *onlar*. "Hayır dersem *onlar* bunu kabul etmez." "Sınırlar ortaya koyarsam *onlar* kızar." "Gerçekte neler hissettiğimi söylersem, *onlar* benimle bir hafta konuşmaz."

Diğerlerinin, sınırlarımıza saygı göstermeyeceğinden korkarız. Başkaları üzerinde odaklanır, kendimiz üzerindeki netliği kaybederiz. Bazen sorun, diğerlerinin sınırlarını yargılamamızdır. Şunlara benzer şeyler söyler veya düşünürüz:

> "Gelip beni almayı nasıl reddedebildi? Tam da yolunun üstü! 'Kendine ait' zamanı başka zaman da bulabilir."
>
> "Yemek davetine gelmemesi çok bencilce. Neticede hepimiz feragatte bulunuyoruz."
>
> "Ne demek, 'hayır'? Bu paraya sadece kısa bir süre ihtiyacım var."
>
> "Öyle görünüyor ki, senin için tüm yaptıklarımdan sonra, sen de bana en azından böyle ufak bir yardımda bulunabilirsin."

Diğerlerinin sınırlarla ilgili kararlarını yargılar, onların neleri nasıl vermeleri gerektiğini en iyi bizim bildiğimizi düşünürüz ve bu da genellikle "o bana istediklerimi, benim istediğim şekilde vermeli!" anlamına gelir.

Ama şunu unutmayalım ki, her yargıladığımızda, yargılanırız. Diğerlerinin sınırlarını yargıladığımızda, bizimkiler

de aynı yargılamaya tabi olur. Diğerlerinin sınırlarını cezalandırırsak, onların da bizimkileri cezalandırmalarını bekleriz. Bu içimizde bir korku çemberi oluşturur; belirlememiz gereken sınırları belirlemekten çekiniriz. Sonuçta; önce boyun eğer, sonra bundan hoşnutsuzluk duyarız ve "vermek" ten doğan "sevgi" acılaşır.

İşte bu noktada, Saygı Kuralı devreye girer. Bilgelerin dediği gibi, "Her şeyde, başkalarının sana yapmalarını istediğin şeyi sen onlara yap". Diğerlerinin sınırlarına saygı göstermemiz gerekir. Kendi sınırlarımıza saygı talep edebilmek için, diğerlerinin sınırlarını sevmeliyiz. Onların bizim sınırlarımıza karşı nasıl davranmalarını istiyorsak, bizim de onların sınırlarına o şekilde davranmamız gerekir.

Eğer bize hayır diyen kişileri sever ve onlara saygı gösterirsek, onlar da bizim hayır'larımızı sevecek ve onlara saygı göstereceklerdir. Bağımsızlık, bağımsızlık getirir. Eğer bilgelik yolunda yürüyorsak, insanlara kendi seçimlerini yapmada özgürlük veririz.

Diğerleri ile ilgili olarak esas üzerinde durmamız gereken husus, "Onlar benim yapacağım veya benim istediğim şeyi mi yapıyorlar?" olmamalı; "Gerçekten serbest bir seçimde bulunuyorlar mı?" olmalıdır. Diğerlerinin özgürlüğünü kabullendiğimizde, bize karşı sınırlar belirledikleri zaman onlara öfkelenmeyiz, kendimizi suçlu hissetmeyiz veya onlardan sevgimizi esirgemeyiz. Diğerlerinin özgürlüğünü kabullendiğimizde, kendi özgürlüğümüz hususunda kendimizi daha iyi hissederiz.

Kural No. 5: Güdülenme Kuralı

Stan'in aklı karışmıştı. Vermenin, almaktan daha yüce olduğunu din kitaplarında okumuş ve bunu kilisede de duymuş, ancak genelde doğru olmadığını fark etmişti. Sıklıkla, "tüm yaptıkları" için yeteri kadar beğeni almadığını

düşünüyordu. Keşke insanlar, sarfettiği zaman ve enerjiye karşı daha takdir edici olabilselerdi. Yine de ne zaman birisi ondan bir şey istese, yapardı. Bunun sevgi olduğunu düşünüyor ve sevecen bir kişi olmak istiyordu.

Sonunda yorgunluk, yerini depresyona bıraktığında beni görmeye geldi.

Meseleyi sorduğumda Stan, "fazla sevecen" olduğunu söyledi.

"Nasıl 'fazla sevecen' olabilirsin?" diye sordum. "Hiç böyle şey duymadım".

"Çok kolay", dedi Stan. "İnsanlara, yapmam gerekenin çok üstünde şeyler yapıyorum. Bu da beni epeyce depresyona sokuyor".

"Neler yaptığını pek bilemiyorum" dedim, "ancak bunun sevgi olmadığı kesin. Gerçek sevgi insanları kutsanmış bir duruma yönlendirdirir ve onlara mutluluk getirir. Sevgi mutluluk getirir, depresyona sürüklemez. Eğer sevmek seni depresyona götürüyorsa, bu muhtemelen sevgi değildir".

"Bunu nasıl söyleyebildiğinizi anlamıyorum. Herkes için o kadar çok şey yapıyorum. Veriyorum, veriyorum ve veriyorum. Benim sevecen olmadığımı nasıl söyleyebilirsiniz?"

"Bunu söylememdeki neden, hareketlerinin meyvesidir. Kendini mutlu hissetmen gerekir, depresyonda değil. Bana insanlar için yaptığın şeyleri biraz anlatsana".

"Birlikle biraz daha zaman geçirdikçe Stan, kendi "yaptıkları" ve feragatlerinin pek çoğunun sevgiyle değil, korkuyla güdülendiğini öğrendi. Stan yaşamının erken bir döneminde, isteklerini yerine getirmediğinde annesinin, sevgisini ondan çektiğini öğrenmişti. Sonuç olarak, Stan de gönülsüzce vermeyi öğrenmişti. Vermesindeki güdü sevgi değil, sevgiyi kaybetme korkusuydu.

Stan aynı zamanda diğer insanların öfkesinden de korkuyordu. Küçükken babası ona sık sık bağırdığı için, öfke gösterilerinden korkmayı öğrenmişti. Bu korku onu, diğerlerine hayır demekten alıkoymaktaydı. Ben-merkezci kişiler, başkaları onlara hayır dediğinde genellikle öfkelenirler.

Stan, sevgi kaybetmekten ve başkalarının ona kızmasından korktuğu için evet diyordu. Şu sahte eğilimler ve diğerleri, bizi sınırlar belirlemekten alıkoyar:

1. *Sevgiyi kaybetme veya terk edilme korkusu.* Evet diyen ve sonra evet dediği için rahatsız olan insanlar, birisinin sevgisini kaybetmekten korkarlar. Bu, mazlumluğun baskın eğilimidir. Sevgi görmek için verir, bunu alamayınca da kendilerini terk edilmiş hissederler.

2. *Başkalarının öfkesinden korkmak.* Eski yaralanmışlıklar ve zayıf sınırlar yüzünden bazı insanlar, hiç kimsenin kendilerine kızmasına tahammül edemez.

3. *Yalnızlık korkusu.* Bazı insanlar, sevgi "kazanacaklarını" ve yalnızlıklarının sona ereceğini düşünerek başkalarına boyun eğerler.

4. *İçimizdeki "iyi insanı" kaybetme korkusu.* Bizler sevmek için yaratıldık. Dolayısıyla, sevmediğimizde acı çekeriz. Pek çok kişi, "Seni seviyorum *ve* bunu yapmanı istemiyorum" diyemez. Bu tarz bir cümle onlar için anlam taşımaz. Onlar sevmenin, her zaman evet demek anlamına geldiğini düşünürler.

5. *Suçluluk.* Pek çok kişi için vermek, suçlulukla güdülendirilir. İçlerindeki suçluluğu yenebilmek ve kendileri hakkında iyi şeyler hissedebilmek için yeteri kadar iyilik yapmaya çalışırlar. Hayır dediklerinde, kendilerini kötü hissederler. Bu nedenle sürekli olarak, bir iyilik duygusu edinmeye çalışırlar.

6. *Geri ödeme.* Pek çok kişi, aldıkları şeylere eklenmiş bir de suçluluk mesajı bulur. Örneğin ana babaları şöyle şeyler söylemektedir, "Ben hiç senin kadar iyisine sahip olmadım". "Tüm elde ettiklerin için utanç duymalısın". Kendilerine verilenlerin tümünü ödemede kendilerini yükümlülük altında hissederler.

7. *Onaylanma.* Pek çok kişi kendisini hala çocukmuş ve ana babasının onayını beklermiş gibi hisseder. Bu nedenle de birisi onlardan bir şey istediğinde, onu yerine getirmeleri ve böylelikle bu sembolik ebeveyni "mutlu etmeleri" gerekir.

8. *Diğerlerinin kayıplarıyla kendini gereğinden fazla özdeşleştirme.* Pek çok kez insanlar, kendi düş kırıklıkları ve kayıplarıyla zamanında yeteri kadar ilgilenmemiştir; bu nedenle de bir başkasını hayır'la yoksun bıraktıklarında, onun üzüntüsünü sonuna kadar "hissederler". Birisini bu denli incitmeye tahammülleri olmadığından, boyun eğerler.

Önemli olan, şudur: bizler, özgürlüğe çağrıldık. Ve bu özgürlük şükranla, coşkun bir yürekle ve diğerlerine karşı sevgi ile sonuçlanmaktadır. Cömertçe vermenin büyük ödülü vardır. Vermek gerçekten de almaktan daha kutsaldır. Eğer verdiğiniz neşeye götürmüyorsa, Güdülenme Kuralı'nı incelemeniz gerekir.

Güdülenme Kuralı şunu söylemektedir: Önce özgürlük, sonra hizmet. Eğer korkunuzdan kurtulmak için hizmet ederseniz, başarısızlığa mahkum olursunuz.

Kural No. 6: Değerlendirme Kuralı

"Ama ben ona bunu yapmak istediğimi söylesem, o incinmiş olmaz mı?" diye sordu Jason. Ortağının gerektiği gibi yapamadığı işler konusunda sorumluluk üstlenmek istediğini söylediğinde, Jason'u bu hususu onunla görüşmeye teşvik ettim.

"Tabii incinebilir", dedim, sorusuna yanıt olarak. "Peki, sorunun nedir?"

"İyi ama, ben onu incitmek istemem", dedi Jason, bana bunu bilmem gerektiğini düşünürcesine bakarak.

"Onu incitmek istemediğinden eminim", dedim. "Ama bunun, alman gereken kararla ne ilgisi var?"

"Vallahi, onun duygularını göz önünde bulundurmadan bir karar veremem. Böylesi, kabalık olur".

"Seninle aynı fikirdeyim. Böylesi, kabalık olur. Ama, ona ne zaman söyleyeceksin?"

"Bunu söylemenin onu inciteceğini ve kabalık olacağını şimdi siz söylediniz" dedi Jason, şaşırarak.

"Hayır, ben söylemedim", diye yanıtladım. "Ben, ona bunu *duygularını düşünmeksizin* söylemenin kabalık olacağını söyledim. Bu, yapman gerekeni yapmamaktan çok farklıdır"

"Ben hiçbir fark görmüyorum. Bu yine onu incitir".

"Ancak bu ona *zarar vermez,* büyük fark da burada. Eğer bir işe yarayacaksa, incinmenin ona faydası dokunur".

"Şimdi iyice aklım karıştı. Onu incitmenin, ona nasıl bir yararı olabilir ki?"

"Sen hiç diş doktoruna gittin mi?" diye sordum.

"Tabii".

"Çürüğe müdahale etmek için, dişçi senin dişini oyduğunda, senin canını yakmadı mı?"

"Evet".

"Sana zarar verdi mi?"

"Hayır, kendimi daha iyi hissetmemi sağladı".

"*İncitmek* ve *zarar vermek* farklı şeylerdir", diye dikkatini çektim. "Sendeki bu çürüğe yol açan şekeri yerken, canın yanmış mıydı?"

"Hayır, tadı güzeldi" dedi, anlamaya başladığını gösteren bir gülümseme ile.

"Sana zarar verdi mi?"

"Evet".

"İşte demek istediğim bu. Bazı şeyler canımızı yakar, ancak bize zarar vermez. Gerçekte bunlar bizim için iyi bile olabilir. Ve hoşa giden şeyler de bizim için son derece zararlı olabilir".

Sınırlar belirlemenin etkilerini değerlendirmeli ve karşınızdakine karşı sorumlu olmalısınız, ancak bu; başkası acı veya öfkeyle yanıt verdiğinde, sınırlar belirlemekten vazgeçmeniz anlamına gelmez. Sınırlara sahip olmak - bu durumda, Jason'un, ortağına hayır demesi -, amacı olan bir yaşam sürmektir.

Bilge kişiler buna, "dar kapı" der. "Tahribe giden geniş kapıdan" geçmek ve gereksinim duyduğumuzda sınırlar oluşturmamayı sürdürmek her zaman daha kolaydır. Sadece dürüst, amaç sahibi yaşamlar olumlu meyveye doğru gider. Sınırlar oluşturmaya karar vermek zordur, zira bu karar almayı ve yüzyüze gelmeyi gerektirir, bunlar da sonuçta sevdiğiniz birisinin acı çekmesine yol açabilir.

Seçimlerimizin yol açtığı acıyı değerlendirmemiz ve kendimizi karşımızdakinin yerine koymamız gerekir. Örneğin, Sandy'i ele alalım. Sandy, Noel tatilinde eve giderek ailesiyle birlikte olmak yerine, arkadaşlarıyla kayağa gitmeyi tercih etti. Annesi üzülmüş, hayal kırıklığına uğramış ancak zarar görmemişti. Sandy'nin kararı üzüntü yaratmıştı, ancak annesinin duyduğu üzüntü, Sandy'nin kararını değiştirmesine yol açmamalıydı. Annesinin incinmiş duygularına karşı

sevecen bir yanıt, "Ah, anne, ben de bir arada olmayacağımız için üzgünüm. Yazın gelmeyi iple çekiyorum" olabilir.

Eğer Sandy'nin annesi onun seçim yapma özgürlüğüne saygı duyuyorsa, şöyle bir şey söyler: "Noel'de eve gelmemen beni çok üzdü, ancak umarım hepiniz çok iyi bir tatil geçirirsiniz". Böylelikle kendi üzüntüsünü sahiplenmiş ve Sandy'nin zamanını arkadaşlarıyla geçirme seçimine saygı göstermiş olur.

Başkalarının hoşlanmadıkları seçimlerde bulunarak onların acı çekmesine neden olduğumuz gibi, haksız olduklarında onlarla yüzleşmekle de acıya sebebiyet veririz.

Ancak, kendi öfkemizi bir başkasıyla paylaşmazsak, içimize bir burukluk ve nefret çökebilir. İncinmişliğimiz hususunda birbirimize karşı dürüst olmalıyız. Unutmamalıyız: "Komşumuza yalansız konuşmalıyız, çünkü hepimiz aynı vücuda aitiz".

Demirin demiri bilediği gibi, büyümek için diğerleriyle yüzleşmeye ve gerçeklere gereksinim duyarız. Kimse kendisi hakkında olumsuz şeyler duymaktan hoşlanmaz. Ancak uzun vadede bu bizim iyiliğimize olabilir. Eğer akıllıysak, bundan alınacak dersler bulabiliriz. Acı verse de, bir dosttan gelecek uyarı, yardım demek olabilir.

Yüzleşmenin diğerlerine getireceği acıyı değerlendirmemiz gerekir. Bu acının başkalarına nasıl bir yardım sağladığını ve bazen de hem onlar, hem de ilişkilerimiz için yapabileceğimiz en iyi şeyin aslında bu olduğunu görmemiz gerekir. Acıyı, olumlu bir ışık altında değerlendirmeliyiz.

Kural No. 7: Girişimcilik Kuralı

Her bir etki (hareket) için, buna eş ve zıt yönde bir tepki meydana gelir.

Pek çoğumuz yıllarca pasif ve boyun eğen bir insan olduktan sonra, birden patlamaya hazır hale dönüşen kişiler tanır ve neler olup bittiğini merak ederiz. Bunun, görüştükleri danışman veya birlikte çalıştıkları firma yüzünden meydana gelmiş olabileceğini düşünür, suçu onlara yıkarız.

Gerçekte, yıllarca baş eğen bu kişilerin, sonunda hapsedilmiş öfkeleri patlar. Sınır yaratmadaki bu tepkisel dönem, özellikle kurbanları için yararlıdır. Fiziksel veya cinsel istismar yoluyla veya duygusal şantaj ve manipülasyonla zorla kapatılmış olabilecekleri güçsüz, kurban edilmiş konumdan çıkma ğereksinimindedirler. Onların azat edilişlerini kutlamamız gerekir.

Ancak, bunun karar ölçüsü nedir? Sınırlar oluşturmada tepki evreleri *gereklidir ancak yeterli değildir.* İki yaşındaki çocuğun annesine bezelye atabilmesini anlayışla karşılamak çok önemlidir, ancak bunu kırk iki yaşına kadar sürdürmesi fazladır. İstismar kurbanlarının kendilerini güçsüz hissederek öfke ve nefret duymaları önemlidir, ancak "kurbanlara tanınacak haklar" konusunda ömrünün geri kalan kısmında avazı çıktığı kadar bağırmak, bir "kurban zihniyeti" içine sıkışıp kalmak demektir.

Duygu yüklü tepkisel tutum, zaman içinde azalan faydalar sağlar. Kendi sınırlarınızı bulmak için tepkide bulunmalı, ancak onlara eriştikten sonra bunları, "bağımsızlığınızı kullanarak doğası kötü olana teslim etmemelisiniz... Eğer birbirinizi ısırmaya ve yok etmeye devam ederseniz, dikkat edin siz de birisi tarafından yok edilirsiniz". Sonuç olarak, tepki göstermiş olduğunuz insanoğluna yeniden katılmalı ve eşit bireyler olarak onlarla ilişkiler kurmalı ve komşunuzu da kendiniz gibi sevmelisiniz.

Tepkisel olmak yerine, *girişimcilik* içeren sınırların oluşumu böyle başlar. Bu noktada sevme, zevk alma ve karşınızdakine hizmet etme yoluyla elde ettiğiniz özgürlüğü kullanabilirsiniz. Girişimci kişiler ne sevdiklerini, ne istediklerini,

neyi hedeflediklerini ve ne sebeple orada bulunduklarını size gösterir. Bu kişiler neden nefret ettikleri, neden hoşlanmadıkları, neyin karşısında oldukları ve neleri yapmayacakları ile nam salmış kişilerden çok farklıdır.

Tepki kurbanlarının öncelikle neyin "karşısında" oldukları bilinirken, girişimci kişiler haklar talep etmez, onları *bilfiil yaşarlar*. Güç, talep ettiğiniz veya hakettiğiniz bir şey değil, ifade ettiğiniz bir şeydir. Gücün nihai temsil yolu sevgidir; gücü ifade etmeme, ancak onu kısıtlama yeteneği olabilir. Girişimci olanlar, "diğerlerini de kendileri gibi sevebilen" kişilerdir. Birbirlerine karşılıklı saygı duyarlar. "Kötülüğe karşı kötülük" yerine, sevgi verirler. Kuralın tepkisel konumunu geride bırakmış, onun yerine sevmeye başlamış kişilerdir.

Kendi tepkisel sürecinizi ve duygularınızı sahiplenmeden, özgürlüğe ulaşmaya çalışmayınız. Bunu davranışlarınızla dışa vurmanız gerekmez, ancak duyguları ifade etme gereksinimi duyarsınız. Pratik yaparak, haklarını savunan bir kişi olabilirsiniz. İstismarcı kişilerden olabildiğince uzaklaşma ihtiyacı hissedebilirsiniz, böylelikle kendi mülkünüzü daha fazla istilaya uğramaya karşı parmaklıklarla korumuş olursunuz. Ancak bundan sonra ruhunuzda bulduğunuz hazineleri sahiplenebilirsiniz.

Ancak, orada kalmayın. Ruhsal erişkinlik, "kendini bulma"dan daha yüksek hedefler içerir. Tepkisel süreç bir süreçtir, bir kimlik değil. Gereklidir, ancak yeterli değildir.

Kural No. 8: Kıskanma Kuralı

Kıskanmanın, sınırlarla ne ilişkisi var? Kıskanma muhtemelen, sahip olduğumuz en temel duygudur.

Gıpta etme "iyi" yi, "benim sahip olmadığım" şeklinde tanımlar ve sahip olduğu "iyilik"ten nefret eder. Birinin, diğerlerinin başarılarını gözardı ederek kenara koyduğunu,

onların edindiği güzellikleri sahiplerinden bir şekilde çaldıklarını kaç kez duymuşsunuzdur? Hepimizin kişiliğinde kıskanan yönler bulunur. Ancak bu yönümüzün esas zarar verici tarafı, istediğimizi elde etmememizi garanti etmesi ve bizi ilelebet açgözlü ve doyumsuz yapmasıdır.

Bu, sahip olmadığımız şeyleri elde etmek istemememiz anlamına gelmez. Doğa, yüreğimizdeki arzuları bize verir. Kıskanma ile ilgili sorun; bunun bizim sınırlarımız dışında, diğer kişiler üzerinde odaklanmasıdır. Eğer diğerlerinin sahip oldukları veya başardıkları üzerinde odaklanıyorsak, kendi sorumluluklarımızı ihmal etmekteyiz ve sonunda boş bir yüreğe sahip olacağız demektir.

Kıskanma, kendi kendisini besleyen bir çemberdir. Sınırlara sahip olmayan kişiler kendilerini boş ve tatmin olmamış hissederler. Bir başkasının tatmin olmuşluğuna bakar ve gıpta ederler. Bu zaman ve enerjinin, onların eksikliğini gidermek üzere sorumluluk alma ve bu konuda bir şeyler yapma yolunda harcanması gerekir. Tek çıkar yol, harekete geçmektir. Gıpta ettiklerimiz, yalnızca sahip olunanlar ve başarılar değildir. Doğanın bize bahşettiklerini geliştirmek yerine, bir başkasının karakterine ve kişiliğine de gıpta edebiliriz.

Şu durumları gözden geçiriniz:

Yalnızlık çeken birisi, diğerlerinin sahip olduğu yakın ilişkilerden soyutlanmış ve onlara gıpta eder şekilde durur.

Bekar bir kadın sosyal yaşamdan kendisini çeker, arkadaşlarının evliliklerine ve ailelerine gıpta eder.

Orta yaşlı bir kadın, kendisini işine hapsolmuş hisseder ve ona zevk verecek bir şey yapmak ister, ancak bunu gerçekteştirememesi için her zaman "evet, ama..." gibi bir sebebi vardır, ve "ardından gidebilenler" e karşı öfke ve kıskançlık duyar.

Bir insan erdemli bir yaşam sürdürmeyi seçer, ancak "tüm zevki paylaşanlar" a karşı kıskançlık ve öfke duyar.

Bu insanların tümü, kendi davranışlarını yadsımakta ve kendilerini başkalarıyla kıyaslamakta, hapsolmuşluklarını ve öfkelerini korumaktadırlar. Bu cümlelerle, aşağıdakilerin arasındaki farklara dikkat ediniz:

> Yalnızlık çeken birisi, kendi ilişkilerindeki eksiklikleri sahiplenir ve kendisine, "Acaba neden hep kendimi insanlardan çekiyorum. Bu konuda en azından bir danışmana gidip konuşabilirim. Sosyal birliktelikler-den korksam bile, yardım isteyebilirim. Hiç kimse bu biçimde yaşamamalı. Bir arayayım bakalım", der.
>
> Bekar kadın sorar, "Acaba neden beni kimse bir yere davet etmiyor, veya benim davetlerimi kimse kabul etmiyor? Benim yaptıklarımda, iletişim kurma biçimimde veya insanlarla birlikte olmak için gittiğim yerlerde yanlış olan nedir? Kendimi nasıl daha ilginç bir hale getirebilirim? Belki bir terapi grubuna girerek, bunun nedenlerini bulabilir veya bir arkadaş edindirme kurumuna başvurarak bana benzer zevkleri olan insanlar bulabilirim".
>
> Orta yaşlı kadın kendisine sorar, "Ben neden ilgi duyduğum konuları hayata geçirmede tereddüt ediyorum? Neden işimi bırakmayı ve zevk alacağım bir şey yapmayı aklımdan geçirdiğimde, kendimi bencil hissediyorum? Neden korkuyorum? Eğer gerçekten dürüst olsaydım, istediklerini yapan kişilerin bazı risklere giren ve bazen de işlerini değiştirebilmek için bir yandan okula gidip, bir yandan da çalışan insanlar olduğunu görürdüm. Belki de bu benim yapmak isteyeceklerimden daha fazla".
>
> Erdemli yaşamayı seçen kişi kendisine sorar, "Eğer ben gerçekten Tanrı'yı sevmeyi ve ona hizmet etmeyi 'seçiyorsam', neden kendimi bir köle gibi hissediyorum? Benim ruhani yaşamımda yanlış olan nedir? İçimde, çöplükte yaşayan birisine gıpta eden, nedir?

Bu insanlar, başkalarına gıpta etme yerine kendilerini sorgulamaktadırlar. Gıpta etmeniz, sizin için daima bir şeylerin sizde eksik olduğunun bir göstergesi olmalıdır. O anda, nelerden hiç haz etmediğinizi, neye sahip olmadığınızı ve her neye gıpta etmekteyseniz, ona neden sahip olmadığınızı ve bunu gerçekten isteyip istemediğinizi sorgulayın. Ne yapmanız gerektiği konusunda size yardım edecek danışmanla konuşma, olaylar üzerinde düşünme gibi faaliyetler içine giriniz.

Kural No. 9: Etkinlik Kuralı

İnsanlar hem tepki veren, hem de başlatanlardır. Sınırlarla ilgili sorunlar yaşamamızın nedeni pek çok kez, girişimci, yani kendimizi yaşamın içine doğru itme yeteneğimizin eksikliğinden kaynaklanır. Davetlere icabet edersek kendimizi yaşamın içine iteriz.

En sağlıklı sınırlar, bir çocuğun dünyaya karşı doğallıkla kendisini itmesiyle oluşur ve dış dünya çocuk üzerinde kendi sınırlarını belirler. Saldırgan çocuk da bu yolla, ruhunu söndürmeden, kendi sınırlarını öğrenir. Ruhsal ve duygusal sağlığımız, işte bu ruhun sönmemesine bağlıdır.

Kıssadan hisselerdeki çelişkiyi düşünün. Başarıya ulaşanlar, etkin olanlar ve haklarını savunanlardır. *Onlar başlatmışlar ve zorlamışlar, itmişlerdir.* Sonunda kaybeden, pasif ve hareketsiz kalanlar olur.

Üzücü yan, pasif olan pek çok kişinin doğal olarak kötü niyetli veya kötü kişilikli kişiler olmamasıdır. Ancak kötülük etkin bir kuvvettir ve pasiflik de ona karşı durmamakla, kötülüğün müttefiki olabilir. Pasiflik hiçbir zaman fayda getirmez. Doğa emeğimizin karşılığını verir, ancak asla bizim yapmamız gerekenleri bizim yerimize yapmaz. Böylesi, bizim sınırlarımızın ihlal edilmesi demek olur. O bizim, arayış içinde olarak ve yaşamın kapısını çalarak, etkin ve kendi haklarımızı savunan kişiler olmamızı ister.

Günah olan, deneyerek başarısız olmak değildir; denemeyi başaramamaktır. Denemek, başarısız olmak ve yeniden denemek, öğrenmek demektir. Denemeyi başaramamak iyi sonuç vermeyecektir; bu, kötülüğün zaferi olur.

Bir yavru kuş yumurtadan çıkmadan hemen önce onun yerine yumurtanın kabuğunu kırarsanız, kuşun öleceğini söylemişlerdi. Kuş, yumurtadan dış dünyaya kendi kuvvetiyle çıkmalıydı. Bu mücadeleci "çözüm" kuşu güçlendirmekte ve onun dış dünyada işlev görmesini sağlamaktaydı. Bu sorumluluktan arındırıldığında, ölüyordu.

Bizlerde böyle yaratılmışız. Eğer biri bizi "yumurtadan çıkarırsa", bizim yerimize işlerimizi yaparsa, sınırlarımızı ihlal ederse, ölürüz. Pasifçe geriye çekilmemeliyiz. Sınırlarımız yalnızca etkin ve mücadeleci olmamızla yaratılabilir, kendi vuruşlarımızla, arayışlarımızla ve taleplerimizle.

Kural No. 10: Maruz Kalma Kuralı

Sınır, bir mülkiyet çizgisidir. Nerede başlayıp, nerede bittiğinizi tanımlar. Neden böyle bir çizgiye gereksiniminiz olduğunu tartışageldik. Tüm nedenlerin başında gelen bir tanesi şudur: sizler, boşlukta bulunmuyorsunuz. Sizler, Doğa ile ve başka insanlarla ilişki halindeyken varsınız. Sınırlarınız sizi başkalarına, göreceli olarak tanımlamaktadır.

Tümüyle sınırlar kavramı, bizlerin ilişkilerimizle var olduğumuz gerçeği ile ilişkilidir. Bu nedenle, gerçekte sınırlar ilişkilerle ilintili ve son olarak da sevgi ile bağlantılıdır. Bu nedenle Maruz Kalma Kuralı bu denli önemlidir.

Maruz Kalma Kuralı; sınırlarınızın diğerleri tarafından görülebilir kılınması ve ilişkilerle onlara iletilmesi gerektiğini söyler. İlişkiler hakkındaki korkularımız nedeniyle, sınırlar konusunda pek çok sorunumuz vardır. Suçluluk, sevilmeme, sevgi yitimi, bağlantı kaybı, onay eksikliği, öfkeye hedef olma, tanınma ve benzeri korkularla kuşatılmışızdır.

Bunların tümü sevgide başarısızlıktır, oysa evrenin planı, bizim nasıl seveceğimizi öğrenmemizdir. Bu ilişki sorunları yalnızca ilişkiler içinde çözülebilir, çünkü sorunların kendisi ve ruhsal varlık, bu kapsam içinde yer alır.

Bu korkular nedeniyle, gizli sınırlar edinmeye çalışırız. Sevdiğimiz birine dürüstçe hayır demek yerine, pasifçe ve sessizce kendimizi çekeriz. Karşımızdakine bizi incittiği için kendisine öfke duyduğumuzu söylemek yerine, gizlice kızgınlık duyarız. Çoğu kez, bir başkasının sorumsuzluğu ile gelen acıyı tek başımıza göğüsler, onların bu hareketinin bizi ve sevenleri nasıl etkilediğini kendilerine söylemeyiz; oysa bu, onların ruhu için yararlı olacak bir bilgidir.

Başka durumlarda, bir kadın, kocasıyla uyum içindeymiş gibi davranarak, ondan duygu veya düşüncelerini yirmi yıl boyunca esirgeyerek sonra da birden bire bir boşanma davası açarak sınırlarını "ifade eder". Veya ana babalar yıllar boyu, sınırlar belirlemeksizin, feragat ederek çocuklarını "sever" ve bu gösterdikleri sevgi için öfke duyarlar. Çocuklar sevildiklerini asla hissetmeden büyür, zira dürüstlükten yoksun bırakılmışlardır ve ana babaları da şaşkındır: "Bütün yaptıklarımıza rağmen".

Bu anlatılan durumlarda ilişkiler, ifade edilmemiş sınırlar nedeniyle hasar görmüştür. Sınırlarla ilgili olarak hatırlanması gereken bir önemli husus, onları ifade etsek de etmesek de, onların var olduğu ve bizleri etkileyeceğidir. Uzaydan gelen yaratığın, Dünya'daki kuralları bilmemekle çektiği zorluklar gibi, bizler de sınırlarımızla ilgili gerçekleri ifade etmediğimiz zaman acı çekeriz. Eğer sınırlarımız ifade edilmezse ve doğrudan açığa vurulmazsa, dolaylı olarak veya manipülasyonlarla iletileceklerdir.

Kutsal kaynaklar sürekli olarak bizlerin aydınlıkta olmasından ve bizim doğa ile ve başkaları ile ilişkide olabileceğimiz biricik yer olarak da aydınlıktan bahseder. Ancak, korkularımız nedeniyle kendimize ait bazı yönleri karanlıkta saklarız. Sınırlarımız gün ışığında olduğunda, yani açıkça ifade edildiğinde, kişiliklerimiz ilk kez olarak bütünleşmeye başlar. "Görünür" olur ve ışık olur. Değişir. İyileşme her zaman güneş ışığında olur.

6

Sınırlar Hakkındaki Yaygın Yanlış Kanılar

Yanlış kanı, gerçek gibi görünen gerçek dışı inanıştır. Bazen kulağa, o kadar gerçeğe yakın gelir ki, inancı bütünler, insanlar buna sorgulamaksızın inanır. Bu yanlış kanılardan bazıları aile geçmişlerimizden kaynaklanır. Bazıları ibadet yerlerinden veya dinsel kurumlardan gelir. Ve bazıları da kendi yanlış anlamalarımızdan kaynaklanır. Kaynağı ne olursa olsun, aşağıdaki "kulağa gerçekmiş gibi gelen" durumları sağduyuyla inceleyiniz:

Yanlış Kanı No. 1: Eğer Sınırlar Belirlersem, Egoistlik Etmiş Olurum

"Şimdi, bir dakika", dedi Teresa, başını sallayarak. "Bana gereksinimi olan kişilere karşı nasıl olur da, sınırlar belirleyebilirim? Bu, bencillik olmaz mı?"

Teresa, dindarların sınırlar belirlemedeki temel itirazlarından birisini dile getirmekteydi: derinlere yerleşmiş bir ben-merkezci olma endişesi; sadece kendi sorunlarıyla ilgili olma ve başkalarınınkilerle ilgilenmeme.

İnsanları sevmemiz gerektiği kesinlikle doğrudur. Başkalarının esenliği ile ilgilenmek gerçekten gerekir.

Öyleyse sınırlar bizi, başkası-merkezci (diğergam) olmaktan, ben-merkezciliğe döndürmez mi? Bunun yanıtı,

hayır'dır. *Gerçekte uygun sınırlar, diğerlerine ilgi gösterme yeteneğinizi artırır.* Doğru gelişmiş sınırlara sahip kişiler, dünyada başkalarını en çok düşünen kişilerdir. Bu nasıl gerçek olabilir?

Önce, bencillik ve yol göstericilik arasındaki farkı belirleyelim. Bencillik, diğerlerini sevme sorumluluğu dışında, kendi arzu ve emellerimize bir sabitlenme ile ilgilidir. Arzu ve emellere sahip olmak doğanın verdiği bir özellik olmasına rağmen, onları sağlıklı hedefler ve sorumlulukla bir çizgide tutmamız gerekmektedir.

Bir kere, *gereksinim duyduğumuz* şeyi *istiyor* olmayabiliriz. Bay Duygusuz'un, berbat bir dinleyici olma konusunda yardıma gereksinimi olabilir. Ancak bunu istemeyebilir. Bizim gereksinimlerimizin karşılanmasıyla, tüm isteklerimizin yerine getirilmesi aynı şey değildir.

Gereksinimlerimiz, Sorumluluklarımızdır

Kendi gereksinimlerimizi karşılamak temelde yine *bizim* işimizdir. Pasif kalarak, diğerlerinin bize bakmalarını bekleyemeyiz.

Bu durum, pek çoğumuzun alışık olduğundan oldukça farklı bir resim sergilemektedir. Bazıları kendi gereksinimlerini kötü, bencil, en azından lüks bulur. Ancak resim, açık seçiktir: bizim yaşamımız, kendi sorumluluğumuzdadır.

Yol Göstericilik

Sınırlar belirlemenin önemini anlamada yardımcı olacak bir yol, yaşamlarımızın bize bir armağan olduğunu bilmektir. Tıpkı bir mağaza müdürünün, sahibi adına o mağazaya göz kulak olması gibi, biz de ruhlarımıza böyle davranmalıyız. Eğer sınırların yokluğu yönetimde bir aksamaya yol açmaktaysa, sahibi bu duruma kızmakta haklıdır.

Kendi yaşamımızı, yeteneklerimizi, duygu ve düşüncelerimizi ve davranışlarımızı geliştirmek durumundayız. Ruhsal ve duygusal büyümemiz, doğanın bize yaptığı yatırımın "faizi" dir. Bize zarar verecek kişi ve etkinliklere hayır dediğimizde, özümüzü korumuş oluruz. Gördüğünüz gibi, bencillikle yol göstericilik arasında oldukça büyük fark bulunmaktadır.

Yanlış Kanı No. 2: Sınırlar, İtaatsizliğin Habercisidir

Pek çok inanmış kişi, sınırlar belirlemenin ve bunları sürdürmenin başkaldırı veya itaatsizlik işaretleri olacağından korkar. Aslında, sınırların *yokluğu,* genelde itaatsizliğin göstergesidir. Sallantılı sınırlara sahip kişiler genellikle dışarıdan uyumlu gibi görünür, ancak içlerinde başkaldırı ve öfke taşırlar. Hayır diyebilmek ister, ancak bundan çekinirler. Bu nedenle korkularını, Barry'nin yaptığı gibi yarı isteksiz bir evet'le örterler.

Toplantı çıkışında Barry neredeyse otomobiline varmıştı ki, Ken ona yetişti. *İşte başlıyor,* diye düşündü Barry. *Belki bundan hala kurtulabilirim.*

"Barry!" diye gürledi Ken. "Seni yakaladığıma sevindim!"

Bekarlar grubu yöneticisi Ken, bu etkinliklere kendisini adamış birisiydi, ancak herkesin onun toplantılarına gelmek istemediği gerçeğine genellikle duyarsızdı.

"Peki, seni hangi çalışma grubuna koyabilirim, Barry?"

Barry kendi kendine ümitsizce düşündü. *Şöyle diyebilirim, "Bunlardan hiçbiri ilgimi çekmiyor. Beni arama - ben seni ararım". Ancak o, bekarlar grubunun yetkilisi. Grubun diğer üyeleri ile olan ilişkilerimi tehlikeye sokabilir. Acaba bu grupların en kısa süreli olanı hangisi?*

"Gezilerle ilgili olanına ne dersin?" diye tahminde bulundu Barry. Yanılıyordu.

"Harika! Bundan sonraki on sekiz ay boyunca, son gezileri konuşacağız! Pazartesi görüşürüz". Ken muzaffer bir şekilde uzaklaştı.

Ne olduğuna geliniz birlikte bir göz atalım. Barry, Ken'e hayır demekten kaçındı. İlk bakışta, uysallıktan yana bir seçim yapmış gibi görünüyor. Kendisini bir gezi grubuna dahil etti. Bu da iyi bir şeydir, değil mi? Kesinlikle.

Ancak bir daha bakınız. Barry'nin, Ken'e hayır dememesi için eğilimler nelerdi? "Yüreğindeki düşünce ve tutumlar" nelerdi? Korku. Barry, Ken'in bekarlar grubundaki politik gücünden çekinmişti. Eğer Ken'i hayal kırıklığına uğratırsa, başka ilişkilerini kaybedeceğinden korkmuştu.

Bu, neden önemlidir? Çünkü bu, kutsal bir ilkeye işaret etmektedir: *içsel bir hayır, dışa vuran bir evet'i geçersiz kılar.* Dışa vuran uyumumuzdan ziyade, yüreğimizdeki dilek önemlidir.

Diğer bir deyişle, eğer gerçekte hayır demek isterken bir başkasına evet dersek, *boyun eğme* durumuna düşeriz. Bu da, yalan söylemeye eşdeğerdir. Dudaklarımız evet der, ancak yüreğimiz (ve genelde de yarı-gönülsüz hareketlerimiz) hayır der. Barry'nin, gerçekten Ken ile birlikte bir buçuk yıllık bir çalışmayı tamamlayacağını sanıyor musunuz? Olasılıkla önceliği olan başka bir şey ortaya çıkarak Barry'nin verdiği sözü sabote edecek ve o da ayrılacaktır - ancak Ken'e gerçek nedeni açıklamadan.

İşte, sınırların itaatsizliğin bir işareti olduğu yanlış kanısına bakmada iyi bir yol: *eğer hayır diyemiyorsak, evet diyemeyiz.* Bu neden böyledir? Bu, itaat etme, sevme veya sorumlu olma konusundaki güdülenmemizle ilgilidir. Her zaman sevgi dolu bir yürekle evet demeliyiz. Güdüleyenimiz korku olduğunda, sevemeyiz.

Vermenin ilk iki şekline bakınız: "gönülsüzce" ve "mecburiyetten". İkisi de korku ile ilintilidir - ya gerçek birine, ya da suçlu bir vicdana ait. Bu eğilimler sevgi ile yan yana bulunamaz, zira "sevgide korku yoktur, ancak kusursuz sevgi, korkuyu kovar". Her birimiz kendi verdiğimiz kararlara göre vermeliyiz. Hayır demekten korktuğumuz zamanlarda, evet'imizin içtenliği yoktur.

Korku, cezalandırma ile ilintilidir. Korku duyan, sevgide kusursuz olamaz.

Sınırlar, itaatsizliğin bir işareti midir? Olabilir. Yanlış sebepler yüzünden iyi şeylere hayır diyebiliriz. Ancak "hayır" demek bizim açık, dürüst olmamızı, güdülerimiz hakkında doğruyu söylememizi sağlar; böylelikle yaşamımızın bizim için bir şeyler yapmasına olanak vermiş oluruz. Bu işlem, korku dolu bir yürekle yerine getirilemez.

Yanlış Kanı No. 3: Eğer Sınırlar Oluşturmaya Başlarsam, Diğerleri Tarafından İncitilirim

Genelde sessiz biri olan Debbie, sesini yükseltti. "Düşüncelerim hakkındaki gerçekleri ve savları, değer verir şekilde nasıl sunacağımı bilirim. Ancak kocam, eğer ben aynı fikirde değilsem, beni ezmeye başlar! şimdi ben ne yapmalıyım?"

Debbie'nin sorunu, pek çok kişinin de sorunudur. Gerçekten sınırlara inanmakta, ancak sonuçlarından büyük korku duymaktadırlar.

Diğerlerinin bizim sınırlarımıza öfke duyması ve bize saldırmaları veya bizden kendilerini çekmeleri mümkün müdür? Kesinlikle. Bazıları bunu hoş karşılayacak, bazıları da bundan nefret edecektir.

İnsanları manipüle ederek, şekerle kapladığımız sınırlarımızı yutmalarını sağlayamayız. *Sınırlar, ilişkilerimizin*

kalitesi için bir "litmus testi" dir. Yaşamımızdaki insanlardan sınırlarımıza saygı duyanlar, isteklerimizi, fikirlerimizi ve ayrı oluşumuzu severler. Sınırlarımıza saygı gösteremeyenler bize, hayır'ımızı sevmediklerini söylemektedirler. Sadece bizim evet'imizi, itaatimizi sevmektedirler.

Bir bilge kişi, "Herkes senden iyi bahsediyorsa, sen gerçek değilsin" der. Eğer her dediğiniz herkesçe seviliyorsa pek muhtemeldir ki, siz gerçeği saptırmaktasınız.

Sınırlar belirlemek, gerçeği söylemekle ilintilidir. Yaşam, gerçeği sevenlerle sevmeyenleri ayırır. Öncelikle, sizin sınırlarınızı hoş karşılayan kişi vardır. Onları kabul eder. Onları dinler. Der ki, "Senin farklı bir fikrin olduğuna sevindim. Bu beni daha iyi bir insan yapar". Bu kişiye, *bilge* veya *erdemli* denir.

İkinci tip insan, sınırlardan nefret eder. Farklı oluşunuzdan hiç haz etmez. Sizi, zenginliklerinizden vazgeçmeye manipüle etmeye çalışır. Önemli ilişkilerinizde, "litmus testi"ni uygulayınız. Bir hususta onlara hayır deyiniz. Ya artan bir yakınlığa kavuşacak - veya aslında başlangıçta dahi pek az şey bulunduğunu öğreneceksiniz.

Öyleyse, kocasının "sınır ihlalcisi" olduğu ilan edilmiş bulunan Debbie ne yapmalı? Kocası, onu terk etmekle tehdit etmeye devam edecek mi? Olabilir. Karşımızdakini denetleyemeyiz. Ancak Debbie'nin kocasını evde tutan tek şey onun kusursuz itaatiyse, buna bir evlilik demek mümkün müdür? Peki, her ikisi de onlardan kaçtığı sürece, sorunlar nasıl ele alınacaktır?

Debbie'nin sınırları, onu soyutlanmış bir yaşama mahkum etmekte midir? Kesinlikle hayır. Eğer doğruyu söylemek birinin sizi terk etmesine yol açmaktaysa, zaten sevilmiyorsunuz demektir.

Kesinlikle boşanmayı savunuyor değiliz.Önemli olan, kimseyi sizinle kalmaya veya sizi sevmeye zorlayamayacağınızdır.

Bu, eninde sonunda eşinizin karar vereceği bir husustur. Bazen sınırlar oluşturmak, sizin uzun süre önce fiziksel olarak olmasa da, bunun dışında her yönden terk edilmiş olduğunuzu açığa çıkarır. Çoğu kez, buna benzer kriz anlarında, mücadele etmekte olan çiftin uzlaşması ve evliliklerini daha uyumlu hale getirmeleri yarar sağlar. Sorun ortaya çıkmıştır, öyleyse şimdi halledilebilir.

Uyarı: Sınırları olmayan ve bunları oluşturmaya başlayan bir eş, evliliği değiştirmeye başlar. Daha fazla fikir ayrılığı ortaya çıkmaya başlar. Değerler, programlar, para, çocuklar ve seks konularında daha çok çelişki belirir. Ancak çoğunlukla, sınırları denetim dışı olan eşin, onu güdüleyecek ve evlilikte daha fazla sorumluluk üstlenmesini sağlayacak acıyı tatmaya başlamasına yardımcı olur. Sınırların belirlenmesiyle pek çok evlilik daha da güçlenir, zira eş, ilişkiyi özlemeye başlar.

Bazı insanlar, sınırlarımız olduğu için bizi terk eder veya bize saldırır mı? Evet. Onların karakterini öğrenmek ve soruna karşı tedbirler almak, onu hiç tanımamaktan daha iyidir.

Önce Bağlanma, Sonra Sınırlar

Danışmanı kendisine sınırlarla ilgili sorunlardan bahsederken Gina, onu dikkatle dinlemekteydi. "Şimdi her şey bir anlam ifade etmeye başladı" dedi, görüşmeden ayrılırken. "Yapmam gereken değişiklikleri görüyorum".

Bir sonraki görüşme, oldukça farklıydı. Odaya yenik ve incinmiş olarak girdi. "Bu sınırlar, başlangıçta göründükleri gibi değil", dedi üzüntüyle. "Bu hafta kocamla, çocuklarımla, annem, babamla ve arkadaşlarımla benim sınırlarıma nasıl saygı göstermedikleri hakkında konuştum. Şimdi, hiç kimse benimle konuşmuyor!"

Sorun neydi? Gina sınırlar konusundaki çalışmasına büyük bir istekle başlamıştı - ancak sınırlar konusunda çalışacak güvenli bir yer bulmayı ihmal etmişti. Sizin için önemli olan herkesi bir anda karşınıza almak akıllıca olmaz. İlişkilerin sizin için ne denli önemli olduğunu hatırlayın. İnsanlara muhtaçsınız. Bağlantıda olduğunuz, koşulsuzca sevildiğiniz yerlere gereksiniminiz var. Gerçeği söylemeye, yalnızca "sevgi içine dikilmiş ve kök salmış" bir yerden başlayabilirsiniz. Sizin uygun sınırlar oluşturmanıza diğerlerinin göstereceği dirence kendinizi böyle hazırlayabilirsiniz.

Yanlış Kanı No. 4: Eğer Sınırlar Oluşturursam, Diğerlerini İncitirim

"Anneme hayır demedeki en büyük sorun, 'incinmişlik sessizliği'" dedi Barbara. "Yaklaşık kırk beş saniye sürüyor ve her zaman onu ziyaret etmemin olanaksız olduğunu söylediğimde meydana geliyor. Sadece de benim bencilliğimden ötürü özür dilememle ve ziyaret için bir zaman belirtmemle ortadan kalkıyor. O zaman memnun oluyor. O sessizlikten uzak kalabilmek için *her şeyi* yaparım".

Eğer sınırlar oluşturursanız, sınırlamalarınızın bir başkasını inciteceğinden korkarsınız - gerçekten mutlu ve doyumlu olduğunu görmek istediğiniz aşağıdaki tipler gibilerden birisini:

- Sizin gereksiniminiz olduğu bir zamanda, otomobilinizi ödünç almak isteyen arkadaş
- Kronik mali darboğazda olup, muhakkak borç almak isteyen akraba
- Siz kendiniz iyi durumda olmadığınız bir zamanda sizi arayan ve desteğinizi isteyen biri

Sorun, sınırları bazen *rahatsız edici bir silah olarak görmenizdir.* Yerli yerinde sınırlar hiç kimseyi denetlemez,

incitmez veya onlara saldırmaz. Onlar sadece sizin hazinelerinizin yanlış zamanlarda alınmasına engel olur. Kendi gereksinimlerini yerine getirme sorumluluğundaki yetişkinlere hayır demek, bazı rahatsızlıklara yol açabilir. Başka yerde aranmak zorunda kalabilirler. Ancak bu incinmeye yol açmaz.

İlke sadece bizleri denetlemek veya manipüle etmek isteyenlere hitap etmez. Bu aynı zamanda diğerlerinin meşru gereksinimleri için de doğrudur. Birisinin geçerli bir sorunu olduğunda dahi, her ne sebeple olursa olsun, feragatte bulunamayacağımız bazı zamanlar vardır.

Bu, çok önemli bir noktadır. Hepimizin Tanrı ve bir yakın dosttan daha çoğuna gereksinimimiz bulunmaktadır. Destekleyici bir ilişkiler demetine gereksinim duyarız. Nedeni basittir: yaşamımızda bir kişiden daha fazlasına sahip olmak, arkadaşlarımızın insan olabilmelerine olanak tanır. Uğraşlar içinde olmalarına. Bazı zamanlar ulaşılmaz olmalarına. İncitmeye ve kendilerine özgü sorunlara sahip olmalarına. Kendi başlarına zaman geçirmelerine.

Böyle bir durumda, birisi bizim için erişilmez olduğunda, aranacak bir başka telefon numarası vardır. Verecek bir şeyi olabilen bir başkası. Ve biz de bir tek kişinin programındaki çakışmaların kölesi olmayız.

Bu şekilde birkaç destekleyici ilişki geliştirme sorumluluğu aldığımızda, birisinden alacağımız hayır yanıtını dahi taşıyabiliriz. Neden? Çünkü gidecek başka bir yerimiz vardır.

Yanlış Kanı No. 5: Sınırlar, Benim Öfkeli Olduğum Anlamına Gelir

Brenda sonunda patronuna artık hafta sonları ücret almadan çalışmayacağını söyleyecek cesareti toplamıştı. Bir görüşme talep etmiş ve iyi geçmişti. Patronu anlayışlı davranmıştı; durum düzelmeye yüz tutmuştu. Her şey yolunda görünüyordu; Brenda'nın içindeki bazı şeyler hariç.

Oldukça masumane başlamıştı. Brenda, çalışma koşullarıyla ilgili her şeyi maddeler halinde belirlemiş ve görüş ve önerilerini sunmuştu. Ancak sunuşunun ortalarında, adeta içini oymaya başlayan bir öfke duygusu, onu şaşırtmıştı. Duyduğu öfke ve adaletsizliği gizli tutmak zor olmuştu. Hatta, patronunun "Cuma golfleri" hakkındaki bir-iki alaycı sözle, Brenda'nın hiç de sarfetmeye niyetli olmadığı şekilde, dudaklarından dışarı dökülüvermişti bile.

Masasında otururken, Brenda aklının karışmış olduğunu hissediyordu. Öfke, nereden gelmişti? O, "öyle birisi" miydi? Belki de suçlu, çizmeye başladığı şu sınırlardı.

Sıklıkla, insanlar doğruyu söylemeye, sınırlar belirlemeye ve sorumluluk üstlenmeye başladığında, onları bir süre her yerde "öfkeli bir bulutun" izlediği, gizli bir şey değildir. Hassas ve alıngan olurlar ve kendilerini korkutan, patlamaya hazır bir bomba gibi olduklarını farkederler. Arkadaşları "Sen benim bir zamanlar tanıdığım iyi, sevecen adam değilsin" türünde şeyler söylemeye başlarlar. Bu sözlerin yol açtığı suçluluk ve utanç duyguları, sınırlarını yeni yeni oluşturmaya başlamış birinin kafasını daha da karıştırabilir.

Öyleyse sınırlar, bizde öfkeye yol açar mı? Kesinlikle hayır. Bu inanç, genel olarak duyguların ve özellikle de öfkenin yanlış anlaşılmasıdır. Duyguların veya hislerin, bir işlevi bulunmaktadır. Bize bir şey(ler) söylerler. Bir işarettirler.

İşte size, "olumsuz" duygularımızın bize söylediği şeylerden bazıları. Korku bize, tehlikeden uzaklaşmayı, dikkatli olmayı söyler. Üzüntü bize, bir şey - bir ilişki, bir fırsat veya bir fikir kaybettiğimizi söyler. Öfke de bir işarettir. Korku gibi, öfke de tehlikeyi işaret eder. Ancak öfke bizi, geri çekilmeye yönlendirmek yerine, tehditle yüzleşmemiz gerektiğini belirten bir işarettir.

Öfke bize, sınırlarımızın ihlal edildiğini bildirir. Bir ülkenin savunmasında kullanılan radar sistemine pek benzer şekilde öfke duygusu bize, incinme veya denetlenme tehlikesi altında olduğumuzu bildirerek, bir "erken uyarı sistemi" görevi yapar.

"Öyleyse, ben bu yüzden ısrarcı satıcılara öfke duyuyorum!" diye bağırdı Carl. Hayır demesine tahammül edemeyen satış görevlilerini sevmede neden güçlük çektiğini hiç anlayamamıştı. Onun mali sınırlarının içine girmeye çalışmışlar, Carl'ın öfkesi de sadece görevini yapmıştı.

Öfke aynı zamanda bize bir sorunu çözerken güçlü olduğumuz hissini duymamızı sağlar. Kendimizi, sevdiklerimizi ve ilkelerimizi korumamız için bize enerji verir. Gerçekte, öfkeli birisinin tasviri, "burnundan solumakta olan" bir kişidir. Bir arenada, burnundan soluyan ve yeri eşeleyen, saldırmadan önce ısınan bir boğa düşünürseniz, ne demek istediğimi anlayacaksınız.

Ancak bütün diğer duygular gibi öfke de zamanın bilincinde değildir. Tehlike iki dakika önce veya yirmi sene önce meydana gelmiş olsun, öfke otomatik olarak eriyip gitmez! Uygun şekilde onun üzerinde çalışılması gerekir. Aksi takdirde öfke, yürekte yaşayıp gider.

Bu sebeptendir ki zedelenmiş sınırlara sahip kişiler, limitler belirlemeye başladıklarında genellikle içlerinde hissettikleri öfkeye şaşarlar. Bu genellikle "yeni öfke" değil; "eski öfke" dir. Genellikle kaynağı; yıllar boyu asla seslendirilmemiş, saygı görmemiş ve dinlenmemiş hayır'lardır. Ruhlarımızın tüm kötülüklere ve ihlallere olan protestosu içimizde çöreklenmiş, kendi gerçeklerini dile getirmeyi beklemektedir.

Dini kitaplar, "bir köle kral olduğunda" yer sarsıntısının meydana geldiğini söyler. Bir köle ile bir kral arasındaki tek fark, birinin önünde *hiçbir seçenek* ve diğerinin önünde

de *tüm seçenekler* in bulunmasıdır. Hapsedilmişlere birdenbire tüm yaşamları boyunca sahip olacakları büyük güç bahşedilirse genelde sonuç olarak öfkeli bir zorba elde edilmiş olur. Yıllar boyu sınırların sürekli ihlal edilmişliği, büyük öfke yaratır.

Sınırları incitilmiş kişilerin, öfkeyi kullanarak bir miktar "telafi"de bulunmaları, çok sık rastlanan bir durumdur. Asla varlığını fark etmemiş oldukları geçmiş sınır ihlallerine bir göz atmak üzere, bir mevsim dahi belirlemiş olabilirler.

Nathan'ın ailesi kasabada ideal aile olarak bilinirdi. Diğer çocuklar ona bakıp gıpta eder, "Annen baban sana bu kadar yakın oldukları için çok şanslısın - bizimkiler bana aldırmaz bile" türünde şeyler söylerlerdi. Yakın aile bireylerine büyük ölçüde şükran duyan Nathan, onların farklılıkları ve aykırılıkları dikkatle kontrol ettiğini hiç fark etmedi. Hiç kimse hiçbir zaman değerler veya duygular yüzünden gerçek bir fikir ayrılığına düşmemiş veya bu sebeple tartışmamıştı. "Ben her zaman fikir ayrılığının, sevgiyi kaybetmek anlamına geldiğini düşündüm" derdi.

Evliliğinde sorunlar yaşamaya başlamasıyla Nathan, yaşamında ilk kez, geçmişini sorgulamaya başladı. Saflıkla gidip, kendisini manipüle eden ve denetleyen bir kadınla evlenmişti. Daha ilk yıllarında, evliliğinin ciddi sorunlarla karşı karşıya olduğunu anlamıştı. Ancak Nathan'ı asıl şaşırtan, bu derde girdiği için kendine kızmakla kalmaması, yaşamı daha uygun şekilde ele almasını sağlayacak donanımı sağlamamış olan anne ve babasına karşı da öfke duymasıydı.

İçinde büyüdüğü aileyi gerçekten çok sevdiği için Nathan, ana babasından ayrılma ve kendi sınırlamalarını belirleme teşebbüslerinin sürekli olarak ve sevecenlikle boşa çıkarıldığı zamanları hatırladığında, kendisini suçlu ve sadakatten uzaklaşmış hissediyordu. Annesi onun tartışmacılığı karşısında ağlardı. Babası Nathan'a, annesini üzmemesini

söylerdi. Ve Nathan'ın sınırları işlevsiz ve olgunlaşmamış olarak kaldı. Bunun ona neye malolduğunu açıkça gördükçe, daha da çok öfke duymaya başladı. "Yaşamda kendi seçimlerimi yaptım", dedi. "Ancak insanlara hayır demeyi öğrenmede bana yardımcı olsalardı, yaşam çok daha güzel olurdu".

Nathan, ana babasına karşı ebediyen öfke duydu mu? Hayır ve sizin de bu duygu içinde olmanız gerekmez. Düşmanca duygular kendini gösterdiğinde, onları ilişkiye getirin. Onları itiraf edin. Eksikliklerimizi dile getirirsek, daha çabuk iyileşiriz. Sizi öfkeli halinizle seven kişiler, sizin özünüzü gerçekten seven dostlarınızdır. Bu, geçmiş kızgınlıkları çözümlemede ilk adımdır.

İkinci adım, ruhunuzun incinmiş geçmişini yeniden inşa etmektir. İhlal edilmiş olabilecek "zenginlikleri" onarma sorumluluğunu üstlenin. Nathan'ın durumunda, kişisel özerklik ve güvenlik duygusu derinden yaralanmıştı. Birincil ilişkilerini geri kazanabilmek için uzun süre çalışması gerekti. Ancak kendisini iyileştirdikçe, daha az öfke duyar oldu.

Sonunda, uyumlu bir sınır duygusu geliştirdikçe, şimdiki zamana daha fazla güvenmeye başlayacaksınız. Kendinize karşı daha fazla güven geliştireceksiniz. Eskisi kadar diğer kişilerden korkmanın esiri olmayacaksınız. Örneğin Nathan, karısına karşı daha uygun sınırlamalar belirleyerek evliliğini düzeltmişti. Bunun nedeni, pek çok durumda öfkenin, sahip olduğunuz tek sınır olduğudur. Bir kez hayırınızı işleme koyduğunuzda, artık "öfke sinyali" ne gereksiniminiz kalmaz. Kötülüğün size doğru geldiğini görür ve onun size zarar vermesini sınırlarınızla önleyebilirsiniz.

Sınırlar geliştirmeye yeni başladığınızda, keşfettiğiniz öfkeden korkmayın. Bu, ruhunuzun daha önceki bölümlerinin bir başkaldırısıdır. Bu bölümlerin açığa çıkarılması, anlaşılması ve sevilmesi gerekir. Ve sonra da onları iyileştirme ve daha iyi sınırlar geliştirme sorumluluğunu üstlenmeniz gerekir.

Sınırlar Öfkeyi Azaltır

Bu bizi, öfke hakkındaki önemli bir noktaya getirmektedir: Sınırlarımız ne kadar doğru ise, o kadar az öfke duyarız! Olgunlaşmış sınırlara sahip bireyler, dünyadaki en az öfkeli kişilerdir. Sınırlar üzerinde çalışmaya henüz başlamış olanlar, öfkelerinin artmakta olduğunu görür; bu durum, sınırların serpilip gelişmesiyle ortadan kalkar.

Bu nedendir? Öfkenin "Erken uyarı sistemi" işlevini hatırlayın. İhlal edildiğimizde bunu duyarız. Eğer sınır ihlalini daha başlangıçta önleyebilirseniz, öfkeye gereksiniminiz kalmaz. Kendi yaşamınızı ve değerlerinizi daha iyi denetlersiniz.

Tina kocasının her akşam eve yemeğe kırk beş dakika geç gelmesinden nefret ediyordu. Yemeği sıcak tutmada zorluk çekiyordu, çocuklar acıkıyor ve huysuzlanıyor, akşamki çalışma programları gecikiyordu. Ancak akşam yemeğine, kocası gelmiş olsa da olmasa da, zamanında oturmaya başlamalarıyla durum değişti. Buzdolabına konmuş yemekleri tekrar ısıtıp, tek başına yemek zorunda kalıyordu. Bu şekilde üç veya dört "seans", Tina'nın kocasının, kendisini işinden daha erken sıyırmasını sağladı!

Tina'nın sınırı (çocuklarla birlikte zamanı geldiğinde sofraya oturmak), onu ihlal edilmişlik ve kurban edilmişlik duygusundan korudu. Gereksinimleri karşılanmış oldu, çocukların gereksinimleri karşılanmış oldu ve artık öfke duymamaya başladı. Eski bir deyiş olan, "Kendini öfkeye kaptırma. Sadece eşitlik sağla", doğru değildir. "Kendini öfkeye kaptırma. Bir sınırlama belirle!" çok daha uygundur.

Yanlış Kanı No. 6: Diğerleri Sınırlar Belirlediğinde, Bu Beni İncitir

"Randy, özür dilerim, ancak sana borç veremem", dedi Pete. "Bu benim için uygun bir zaman değil".

En iyi arkadaşım, diye düşündü Randy. *İhtiyacım olduğunda ona geliyorum ve beni reddediyor. Ne iş! Herhalde bu bana, gerçekte ne tür bir ilişkimiz olduğunu gösteriyor.*

Randy, diğerleriyle arasında sınırlar bulunmayan bir yaşama girmeye hazırlanıyor. Neden? Çünkü "alıcı tarafında" bulunmak, onun için incitici olmuştur. Başından geçen bu deneyime başka kimseyi uğratmamak için kendi kendisine duygusal bir yemin bile etmiştir.

Pek çoğumuz Randy'e benzeriz. Destek arayışımıza birisinin hayır demesi, ağzımızda buruk bir tat bırakır. Bu bize acı dolu, itici veya soğuk gelir. Sınırlamalar belirlemenin iyi veya yardımcı bir unsur olabileceğini anlamak güçleşir.

Başkalarının sınırlarını kabul etmek zorunda olmak gerçekten de hiç hoş değildir. Hiçbirimiz hayır kelimesini duymaktan hoşlanmayız. Şimdi, diğerlerinin sınırlarını kabullenmenin neden böyle bir sorun olduğuna bir göz atalım.

Öncelikle, *bizim üzerimizde, özellikle de çocuklukta, uygun olmayan sınırların belirlenmiş olması, bizi incitebilir.* Bir anne veya baba, çocukla gerekli zamanda ve yeteri kadar duygusal bağlantı kurmamakla, onu incitebilir. Çocukların duygusal ve psikolojik gereksinimleri, öncelikle ana babanın sorumluluğundadır. Çocuk ne kadar küçükse, bu gereksinimlerini karşılayabileceği kişilerin sayısı o kadar azdır. Ben-merkezci, olgunlaşmamış veya bağımlı bir anne ya da baba, yanlış zamanlarda hayır diyerek çocuğu incitebilir.

Robert'in hatırlayabildiği en eski anı, saatler boyu bir odada, karyolasında tek başına olmaktı. Anne ve babası onu öylece bırakır, ağlamadığı sürece mesele olmadığını düşünürlerdi. Aslında o, ağlamayı da geride bırakmış, çocuk depresyonuna girmişti. Onların hayırları derin bir istenmezlik duygusuna yol açmış, bu da kendisini yetişkinliğe dek takip etmişti.

İkinci olarak, *kendi incinmişliklerimizi başkalarına da yükleriz.* Acı duyduğumuzda tepkimiz, bu kötü duyguyu "sahiplenmemek" ve onu başkalarının üzerine atmaktır. Buna, *yansıtma (projeksiyon)* denir. Çocuklukta hatalı sınırlar yüzünden incitilmiş kişiler, çoğu kez kırılganlıklarını başkalarının üzerine atar. Kendi acılarını başkalarında hissederek ve bunun kendi üzerlerinde ne derece zarar verici olabildiğini düşünerek, diğerleri üzerinde sınırlamalar belirlemekten kaçınırlar.

Robert, üç yaşındaki kızı Abby için geceleri sınırlamalar belirlemede büyük zorluklar çekiyordu. Ne zaman yatmak istemediği için ağlamaya başlasa içinde panik duyar, *kızımı terk ediyorum - onun bana ihtiyacı var ve ben onun yanında değilim* diye düşünürdü. Aslında çok iyi bir babaydı; kızına geceleri masallar okur, ve onunla birlikte şarkılar söylerdi. Ancak onun gözyaşlarında, kendi acılarını okurdu. Robert'in incinmişlikleri, Abby'nin onun şarkı söylemesini ve birlikte oyun oynamalarını istemesi karşısında uygun sınırlamalar belirlemesine engel olmaktaydı - gün doğumuna kadar.

Üçüncü olarak, *birisinin sınırlarını kabullenememe, arada putperestlik türü bir ilişki olduğu anlamına gelebilir.* Kocası geceleri kendisiyle konuşmayı reddettiğinde Kathy, kendisini incinmiş ve soyutlanmış hissediyordu. Onun sessizliği, ciddi soğuma ve uzaklaşma duygularına yol açmaktaydı. Yoksa kocasının sınırlarını mı incitmekte olduğunu düşünmeye başladı.

Ancak esas sorun; Kathy'nin kocasına bağımlı olmasından kaynaklanıyordu. Duygusal sağlığı, kocasının her zaman ulaşabileceği bir yerde olmasına bağlıydı. Alkolik anne ve babasının kendisine verememiş olduğu her şeyi, ona kocası sağlamalıydı. Adam kötü bir gün geçirdiğinde ve yalnız kalmak istediğinde, onun da günü perişan oluyordu.

Birbirimize kesinlikle ihtiyacımız olduğu halde, hiç kimse, yeri doldurulamaz değildir. Belirli bir kişiyle yaşanan bir çelişki bizi umutsuzluğa sürükleyebilir; oysa biz aslında onu, yalnızca Tanrı tarafından işgal edilmesi gereken bir tahta oturtuyor olabiliriz. Asla bir başkasını dünyadaki tüm iyiliklerin kaynağı olarak görmemeliyiz. Bu bizim hem ruhsal ve duygusal özgürlüğümüzü incitir, hem de gelişimimizi.

Kendinize şu soruyu sorunuz: "hayır demesine tahammül edemediğim kişi bu gece ölecek olsa, kime giderim?" Birkaç derin ve değerli ilişki geliştirmek, çok önemlidir. Bu, gidecek başka yerimiz olduğu için, bizim yaşamımızda yeri olan kişilerin kendilerini bize hayır diyebilmede serbest hissetmelerini ve bu yüzden suçluluk da duymamalarını sağlar.

Kendi yaşamımızda, ondan hayır yanıtı almaya tahammül edemediğimiz birisi olduğunda gerçekte, kendi yaşamımızın denetimini onun ellerine teslim etmişiz demektir. Tek yapmaları gereken, çekilme tehdidinde bulunmalarıdır; biz de dediklerine itaat ederiz. Bu durum, eşlerden birinin, diğerinin gitmesi tehdidiyle, şantaj altında tutulması şeklinde, evliliklerde sıklıkla görülür. Bu, yaşanamaz bir hayat olmakla kalmaz - işe de yaramaz. Denetleyici konumunda olan kişi, hoşnut olmadığı zamanlarda kendisini çekmeye devam eder. Ve sınırları bulunmayan kişi de çılgınca onu mutlu etmeye çabalar. Dr. James Dobson'un *Sevgi Azimkar Olmalıdır (Love Must Be Tough)* adlı eseri, bu tarz sınır sorunları hakkında klasik bir çalışmadır.

Dördüncü olarak, *diğerlerinin sınırlarını kabul edememek, sorumluluk üstlenmede bir sorun olduğunun göstergesi olabilir.* En iyi arkadaşından borç para isteyen Randy, bu soruna bir örnektir. Kendi mali zorluklarından Pete'i sorumlu tutmaktaydı. Bazı insanlar diğerlerinin kendilerini kurtarmasına o denli alışırlar ki, kendi iyiliklerinin başkalarının sorunu olduğunu dahi düşünmeye başlarlar. Başkalarınca kurtarılmadıkları zaman, kendilerini terk edilmiş ve sevgiden mahrum bırakılmış hissederler. Kendi yaşamlarının sorumluluğunu üstlenmeyi reddederler.

Yanlış Kanı No. 7: Sınırlar, Suçluluk Duygularına Yol Açar

Edward, başını salladı. "Tüm bunlarda, benim için uygun olmayan bir şeyler var", dedi. Bizimkiler bana karşı her zaman o kadar ilgili ve koruyucu idiler ki. Böylesine muhteşem bir ilişkiydi. Ve sonra..." Kelimeleri bir araya getirmek için duraksadı.

"Ve sonra, Judy ile tanıştım ve evlendik. Harikaydı. Bizimkileri her hafta görüyorduk, bazen daha da sık. Sonra çocuklar çıkageldi. Her şey iyiydi. Ta ki, ben ülkenin öbür ucundan bir iş teklifi alana dek. Bu, rüyalarımın işiydi - Judy de bu konuda heyecanlıydı.

"Ancak anne ve babama bu tekliften söz eder etmez, işler değişti. Onların, babamın sağlığı hakkında konuştuklarını duydum - o kadar da kötü olduğunu fark etmemiştim. Annemin yalnızlığı - bizim, onların yaşamındaki tek ışıldayan yön olduğumuz. Ve benim için yapmış oldukları tüm feragatler.

"Ne yapmalıyım? Onlar haklı... onlar bana, yaşamlarını adadı. Tüm bunlardan sonra, onları nasıl terk edebilirim?"

Edward, bu ikilemde yalnız değildir. Yaşamlarımızdaki diğer kişilere karşı sınırlar belirlerken karşılaştığımız belli başlı engellerden birisi, mecburiyet duygularımızdır. Sadece anne babalarımıza değil, bize karşı sevecen olmuş diğer kişilere karşı da neler borçluyuzdur? Neler doğru ve yerindedir ve neler değildir?

Pek çok birey bu ikilemi, mecburiyet hissettikleri kişilere karşı sınırlar oluşturmaktan kaçınarak çözer. Bu anlamda, onlara karşı nezaket göstermiş kişilere hayır demekle oluşacak suçluluk duygularından uzak durabilirler. Asla evi terk etmez, asla okul veya ibadet yerlerini değiştirmez ve asla işlerini veya arkadaşlarını yenilemezler; aksini yapmak olgun bir hareket olsa bile.

Düşünce şudur; *bir şey almış olduğumuz için, bir şey borçluyuz.* Sorunsa; aslında var olmayan borçtur. Aldığımız sevgi veya para veya zaman - veya bizi borçlu hissettiren herhangi bir şey - bir hediye olarak kabul edilmelidir.

"Hediye", ona iliştirilmiş bir sicim olmadığı anlamına gelir. Aslında tek gereken şükran veya teşekkür duymaktır. Veren, hediyenin bir getirisi olacağı yönünde hiçbir art düşünce taşımaz. Bu sadece birisi birisini sevdiği ve onun için bir şey yapmak istediği için ortaya çıkmıştır. Nokta.

Bize nezaketle davrananlara, bizim için gerçekten kaygılanmışlara karşı borcumuz nedir? Onlara teşekkür borçluyuz. Ve müteşekkir yüreğimizle, gidip başkalarına yardım etmeliyiz.

Burada, "almak için verenler" ve bencilce olmadan, gerçekten verici olanlar arasındaki farkı ayırt etmemiz gerekir. Bu farkı görmek genelde kolaydır. Eğer veren, içten gelen bir teşekkür yüzünden incinir veya öfkelenirse, verdiği hediye muhtemelen borç olarak verilmiştir. Eğer bir teşekkür yeterliyse, muhtemelen ekinde hiçbir suçluluk duygusu taşımayan, gerçek bir hediye almışsınızdır.

Yanlış Kanı No. 8: Sınırlar Kalıcıdır ve Ben Köprüleri Yakmaya Korkuyorum

"Peki, ya fikrimi değiştirirsem?" diye sordu Carla. "En iyi arkadaşıma karşı bir sınır belirlemekten ve sonra da onun beni terk ederek unutmasından korkuyorum".

Hayrınızın her zaman size bağlı olduğunu anlamak önemlidir. Sınırlarınızın sahibi sizsiniz. Onlar sizin sahibiniz değildir. Eğer birisine karşı sınırlamalar belirlerseniz ve o da bunu olgunlukla ve sevecenlikle karşılarsa, sınırı yeniden tartışabilirsiniz. Buna ek olarak, eğer daha güvenlikli bir yerde olursanız, sınırı değiştirebilirsiniz.

Fark etmiş olabileceğiniz gibi, bu yanlış kanılardan bazıları saptırılmış öğretilerden edinebileceğiniz gerçek yanlış anlamalardır. Ancak bazıları sadece doğrulup, uygun olmayan sorumluluğa hayır deme korkusunun bir sonucudur. Hangi yanlış kanıların sizi engellediğini ve tuzağa düşürdüğünü açık bir kalp ve kafayla gözden geçirmek çok yararlı olacaktır.

İKİNCİ KISIM

SINIRLARLA İLGİLİ ÇELİŞKİLER

7

Sınırlar ve Aileniz

Suzie'nin, daha önce sayısız kereler görmüş olduğum bir sorunu vardı. Otuz yaşındaki bu hanım, anne babasını ziyaretten sonra eve döndüğünde, büyük depresyon geçirmekteydi.

Bana sorununu anlattığında, ona ailesini ziyaretten her dönüşünde, büyük bir depresyona girdiğinin farkında olup olmadığını sordum.

"Ama bu çok saçma", dedi. "Ben artık orada yaşamıyorum. Bu ziyaret beni nasıl böyle etkileyebilir?"

Ondan ziyaretini anlatmasını istediğimde Suzie, eski arkadaşlarla sosyal birlikteliklerden ve yemek masası etrafındaki aile toplantılarından bahsetti. Bunların eğlenceli olduğunu belirtti, özellikle de sadece aile efradı olduğu zamanlar.

"'Sadece aile' demekle neyi kasdediyorsun?" diye sordum.

"Yani, diğer zamanlarda annem ve babam benim arkadaşlarımdan bazılarını da davet ederlerdi, ben de bu yemeklerden o kadar çok hoşlanmazdım".

"Neden hoşlanmazdın?"

Suzie bir dakika düşündü ve sonra yanıtladı, "Sanırım kendimi suçlu hissetmeye başlıyorum". Arkadaşlarının yaşamlarını kendisininkiyle karşılaştırmaya başlayan anne ve

babasının incelikli sözlerini anlatmaya başladı. Büyükanne ve büyükbabaların, çocuk büyütmede "bilfiil" görev almalarının ne kadar muhteşem olduğu hakkında konuşurlardı. Arkadaşlarının görev aldığı toplumsal etkinliklerin nasıl gittiğinden ve ah keşke o da orada yaşasa, onun da bu etkinliklere katılmasının ne kadar hoş olacağından bahsederlerdi. Liste uzayıp gidiyordu.

Kısa sürede Suzie, evine döndüğünde, halen yaşadığı yerde kalmakla kötülük ettiğini hisseder gibi olduğunu keşfetti. Gerçekte ana babasının, yapmasını söyledikleri şeyleri yapması gerektiği gibi kendisini oldukça rahatsız eden bir hisse kapılmıştı.

Suzie'ninki, sık rastlanan bir sorundur. Seçimlerini *dıştan* yapmaktaydı. Bir görev için, kendi başına, içinde yetiştiği aileden uzağa taşınmıştı. Kendi faturalarını kendisi ödemekteydi. Hatta evlenmiş ve bir çocuk sahibi olmuştu. Ancak *içinde* olanlar, farklıydı. Ayrı bir insan olma, yaşamı hakkında serbestçe kararlar alabilme ve ana babasının istediklerini yapmadığı zamanlarda da suçluluk duymama yönünde, duygusal açıdan izin sahibi değildi. Hala baskıya teslim olabiliyordu.

Asıl sorun, içeridedir. Sınırların, birisinin mülkünü tanımladığını hatırlayınız. Suzie ve ona benzer başkaları, gerçekten kendilerine "sahip" değildirler. Kendi yaşamlarına sahip olanlar, nereye gittikleri konusunda seçimler yaptıklarında kendilerini suçlu hissetmez. Diğer insanları dikkate alır, ancak başkalarının istekleri doğrultusunda seçimler yaparken bu seçimi suçluluk değil, sevgi duydukları için; kötü olmaktan uzak durmak için değil, iyi yolda ilerlemek için yaparlar.

Sınır Yokluğunun Belirtileri

Şimdi de, içinde yetiştiğimiz ailede sınırlar bulunmamasının bazı ortak belirtilerine bakalım.

Virüse Yakalanmak

Sık rastlanan bir senaryo, şöyledir: eşlerden biri, içinde büyüdüğü aile - yani kendi ailesi ile ilgili olarak sağlıklı duygusal sınırlara sahip değildir. Sonra onlarla telefon aracılığıyla veya karşılıklı temasta bulunduğu zaman depresyona girer, tartışmacı, kendini eleştiren, kusursuzu arayan, öfkeli, hırçın veya çekingen olur. Sanki ona, kendi ailesinden bir şey "bulaşmış"tır ve bunu da yakınındaki, yeni ailesine bulaştırır.

İçinde büyüdüğü aile, aşağı sızdırma yöntemiyle onun yeni ailesini etkileme gücüne sahiptir. Sınırlarla ilgili sorunların var olduğunun kesin bir belirtisi, bir insanla ilişkinizin sizin diğerleriyle ilişkilerinizi etkilemesi durumudur. Yaşamınızda bir kişiye çok fazla güç vermektesinizdir.

Bir genç hanım hatırlarım; terapide düzgün kazanımlar elde etmekteydi, ta ki annesiyle konuşana ve üç hafta boyunca kendisini geri çekene kadar. "Ben hiç de değişmiyorum. Ben hiç iyileşme göstermiyorum" gibi şeyler söylerdi. Annesinin onun hakkındaki düşüncelerinin pek çoğuyla kaynaşmakta, ondan ayrı duramamaktaydı. Annesiyle bu kaynaşma, onun diğer ilişkilerini de etkilemekteydi. Annesiyle tek bir görüşmeden sonra, kendisini neredeyse herkesten soyutlamaktaydı. Annesi onun yaşamının sahibiydi; o kendi kendisine ait değildi.

İkinci Keman

"Onun, onunla beraberken nasıl olduğuna inanamazsınız", dedi Dan. "Adam'ın her isteğine tamamen odaklanıyor. Adam onu eleştirdiğinde, daha da gayret gösteriyor. Ve neredeyse bana aldırmıyor. Ben onun hayatındaki 'ikinci adam'olmaktan bıktım".

Dan'in bahsettiği, Jane'in aşığı değildi. Babasından söz ediyordu. Dan, Jane'in, babasının istekleriyle sanki kendisininkilerden daha fazla ilgilendiğini hissetmekten bıkmıştı.

Bu, içinde yetiştiğimiz aile ile sınırlar bulunmamasının sık rastlanan bir göstergesidir: eş, sanki artıklarla yetinmek zorundaymış gibi bir hisse kapılır. Sanki eşinin esas bağlılığı ana babasına olanıymış gibi bir duyguya kapılır. Eşi henüz "bağlanmadan önce ayrılmak" işlevini tamamlamamıştır; sınırlar konusunda bir sorunu bulunmaktadır. Doğa bu işlevi, "bir kişi babasını ve anasını bırakarak eşine bağlanacak; ve onlar, yek vücut olacaklardır" şeklinde tasarlamıştır. İbranicede "terk etme" kelimesinin karşılığı, "gevşetme" veya bırakma veya vazgeçme anlamına gelen bir kökten türemiştir. Evliliğin yürümesi için eşin, içinde yetişmiş olduğu ailesiyle olan bağlarını gevşetmesi ve evlilikle oluşturmakta olduğu yeni ailesiyle yenilerini inşa etmesi gerekir.

Bu, eşlerin eski aileleriyle ilişkileri olmaması gerektiği anlamına gelmez. Ancak, içinde yetiştikleri ailelere karşı açık sınırlar oluşturmaları gerekir. Pek çok evlilik, eşlerden birisinin içinde yetişmiş olduğu aile ile arasında belirgin sınırlar oluşturamaması ve eşinin ve çocuklarının, arta kalanlarla yetinmek zorunda kalmaları nedeniyle başarısızlığa uğramaktadır.

Harçlığımı Alabilir miyim, Lütfen?

Terry ve Sherry, çekici bir çiftti. Büyük bir evleri vardı, göz alıcı tatillere çıkarlardı; çocukları piyano ve bale dersleri alırdı, kendi kayakları, patenleri, buz patenleri ve sörfleri vardı. Terry ve Sherry başarıyla gelen her şeye sahipti. Ancak bir sorun vardı. Bu yaşam tarzı, Terry'nin maaşıyla karşılanmamaktaydı. Terry ve Sherry, erkeğin ailesinden oldukça büyük mali destek görüyordu.

Terry'nin ailesi her zaman onun için en iyisini istemiş ve daima bunu elde etmede ona yardım etmişlerdi. Eve de, tatillere de, çocukların hobilerine de katkılarda bulunmuşlardı. Bu, Terry ve Sherry'e başka türlü elde edemeyecekleri şeyleri sağlasa da, onlara pahalıya mal olmaktaydı.

Ana babasından gördüğü düzenli yardım, Terry'nin özüne saygısını zedelemekteydi. Ve Sherry de kayınvalide ve pedere danışmadan hiçbir harcama yapamayacağını hissetmekteydi; zira parasal yönden onlar katkıda bulunmaktaydı.

Terry, günümüzde evli veya bekar, yetişkin gençlerde sıklıkla görülen bir sınır sorununa örnek teşkil etmektedir: henüz maddi yönden bir yetişkin değildir. Ana babasının, kendisi ile Sherry'nin "bizim sahip olduğumuz her şeye sahip olsunlar" arzusuna sınırlar çekememiştir. Aynı zamanda, onların başarı hakkındaki düşünceleriyle kendisini o denli özdeşleştirmiştir ki, bu isteklere kendi içinden hayır diyebilmede büyük güçlük çekmektedir. Daha büyük bir bağımsızlık duygusu uğruna bu verilenlerden ve armağanlardan vazgeçmek isteyip istemediğinden emin değildir.

Terry'nin öyküsü, mali sınır sorununun "yukarı" tarafıdır. Bunun bir de "başım belada" tarafı bulunmaktadır. Pek çok yetişkin evlat sorumsuzluk, uyuşturucu veya alkol kullanımı, denetimsiz harcama veya modern "yerimi bulamadım" sendromu nedeniyle sürekli mali çıkmazlara girmektedir. Ana babalar da "bu sefer daha iyisini yapacak" diye düşünerek bu başarısızlık ve sorumsuzluk yolunu finanse etmeye devam eder. Gerçekte; onların bağımsızlık elde etmelerine engel olarak, çocuklarını ömür boyu sakat bırakmaktadırlar.

Maddi yönden kendi başına ayakta duramayan bir yetişkin, hâlâ çocuktur. Yetişkin olabilmek için, kendi olanaklarınızla yaşayabilmeli ve kendi başarısızlıklarınızın bedelini kendiniz ödeyebilmelisiniz.

Anne, Çoraplarım Nerede?

Ebedi çocukluk sendromunda kişi, maddi yönden kendi başına olabilir; ancak içinde yetiştiği ailenin bazı yaşamsal işlevleri yerine getirmesine izin verir.

Bu yetişkin çocuk genellikle "Annem'lerde", "Babam'larda" kalır, onlarla birlikte tatile gider, kirli çamaşırlarını bırakır, sık sık onlarda yemeğe kalır. O, Anne'nin ve Baba'nın en yakın dert ortağıdır, onlarla "her şeyi" paylaşır. Otuz bilmem kaçında, mesleki yönden kendine uygun bir şey bulamamıştır, birikmiş parası yoktur, emeklilik için bir güvencesi bulunmaz, sağlık sigortası da yoktur. Yüzeyde bunlar ciddi sorunlarmış gibi görünmez. Ancak genellikle anne ve baba, sembolik olarak yetişkin çocuklarının duygusal yönden evden ayrılmasını önlemektedirler.

Bu genellikle her şeyin pek hoş olduğu, bırakıp gitmenin de bu yüzden güç olduğu arkadaşça yaklaşımlara yer veren, sevecen ailelerde görülür. (Psikologlar genellikle buna "dolaşık aile" (enmeshed family) demektedirler ki burada çocuklar, açık seçik sınırlarla ailelerinden ayrılmamaktadırlar). Bu bir sorunmuş gibi görünmez, çünkü herkes gayet iyi geçinmektedir. Tüm aile, birbirinden son derece hoşnuttur.

Ancak, yetişkin çocukların *diğer* yetişkinlerle ilişkileri işlevsel olamayabilir. Ailelerinden ayrılmış kişileri arkadaş veya sevgili olarak seçebilirler. Karşı cinsten birine veya bir göreve kendilerini veremeyebilirler.

Genellikle maddi durumları bir sorun oluşturur. Yüksek meblağda ve çok sayıda kredi kartı borçları bulunur ve genellikle vergilerini zamanında ödemezler. Günlük harcamalarını kendileri karşılayabilseler de, geleceği asla düşünmezler. Bu, temelde büyüme çağındakine benzer bir maddi durumdur. Büyüme çağındakiler bir sörf, müzik seti veya bir elbise alacak kadar para kazanır, ancak şimdiki

zamanın ötesine geçerek geleceği düşünemezler. Bu hafta sonunun eğlencesi için yeteri kadar para kazandım mı? Büyüme çağındakiler -ve ailelerinden ayrılmamış yetişkin çocuklar- hâlâ ana babalarının koruması altındadır ve geleceği düşünmek de ana babanın görevidir.

Üç Kişi Olmak, Kalabalıkta Kalmaktır

İşlevsel olmayan aileler, *üçgenleme* olarak bilinen belli bir tarz sınır sorununa sahip olarak tanınır. Bu, şöyle bir şeydir: A kişisi, B kişisine kızmıştır. A kişisi bunu B kişisine söylemez. A kişisi C kişisini bulur ve B kişisini şikayet eder. C kişisi, A kişisinin kendisine açılmasından hoşlanır ve A ne zaman üçgen oyunu oynamak istese, onu dinler.

Bu süre içinde B kişisi, kendisini yalnız hissederek C kişisini bulur ve laf arasında, A ile olan çatışmadan bahseder. C kişisi, A ile olduğu gibi, B nin de içini döktüğü kişi olur. A ve B kişileri kendi fikir ayrılıklarını çözümlememişlerdir, C de iki "arkadaş" a sahiptir.

Üçgenleme, iki kişinin aralarındaki fikir ayrılığını çözüme kavuşturamamaları ve bir üçüncüyü kendi saflarına çekmeleridir. Bu bir sınır sorunudur, zira üçüncü kişinin bu fikir ayrılığında yeri yoktur; ancak *rahatlamak için kullanılmakta ve birbiriyle yüzleşmekten çekinen kişilerce meşrulaştırılmaktadır.* Çelişkiler işte böylelikle kalıcı olur, insanlar değişmez ve gereksiz yere düşmanlıklar edinir.

Üçgenin içinde, insanlar yalan yanlış konuşur, güzel kelimeler ve övgülerle içlerindeki nefreti örter. A kişisi, B kişisine karşı genellikle çok nazik, ince ve hatta öven bir tutumdadır; ancak A, C ile konuştuğunda, öfke açığa çıkar.

Bu durum açıkça sınır eksikliğidir, zira A kişisi kendi öfkesini "sahiplenmemekte" dir. A'nın öfkelendiği kişinin, bunu kendisinden duymaya hakkı vardır. Şimdiye kadar kaç kez, "Ahmet senin hakkında ne dedi, biliyor musun?" gibi bir sözle yaralanmışsınızdır? Üstelik siz Ahmet'le son görüştüğünüzde, her şey yolunda gibi görünmüştür.

Buna ek olarak, C kişisi çelişkinin içine çekilmekte ve onun çelişki hakkındaki bilgisi, B kişisi ile olan ilişkisinde araya girerek engel teşkil etmektedir. Dedikodu, insanların arasına girer. Dedikodusu yapılan insanlar hakkındaki düşüncelerimizi, onların kendilerini savunmalarına olanak tanımaksızın etkiler. Pek çok kez, üçüncü bir şahıstan duyduğumuz şey, doğru değildir. Bu nedenle din kitapları bize, sadece bir değil, en az iki veya üç tanığı dinlememiz gerektiğini söyler.

Üçgenleme, kişilerin evlenmeden önceki ailelerinde görülen ortak bir sınır sorunudur. Bir ana veya baba ile çocuk, veya karı koca arasındaki eski çelişki kalıpları, aile bireylerinden birisinin diğerini araması ve bir üçüncü birey hakkında konuşmasına yol açar. Bu son derece tahrip edici kalıplar, insanları işlevsellikten uzaklaştırır.

Bu deyişler, üçgenlemeyi önlemenin basit bir yolunun, daima önce aranızda çelişki bulunan kişiyle doğrudan konuşmak olduğunu göstermektedir. Bunu onunla halletmeye çalışın; eğer o sorunu inkar ederse, dedikodu yapıp öfkenizi kusmak yerine, konuyu nasıl çözümleyebileceğiniz üzerinde, işin iç yüzünü kavrayabilmek için üçüncü bir kişiyle konuşun.

Birisi hakkında, onun yüzüne söylemeyi düşünmediğiniz bir şeyi, asla üçüncü bir kişiye söylemeyin.

Burada Çocuk Kim, Peki?

Çocuklar ana babaları için birikim yapmak zorunda değildir, ancak ana babalar çocukları için birikim yapmalıdır.

Bazı insanlar, ana babalarına bakmak üzere doğmuşlardır. Onlar bu işe gönüllü olarak yazılmamışlardır; bu kendilerine aktarılmıştır. Bugün bu kişilere, "bağımlı" (codependent) demekteyiz. Yaşamın ilk evrelerinde onlar, sorumsuzluğun çocukça kalıplarına takılı kalmış olan ana babalarından sorumlu olmayı öğrenmişlerdir. Yetişkin olduklarında, kendileri ile sorumsuz ebeveynleri arasında sınırlar oluşturmada

zorluk çekmişlerdir. Yaşamlarını ayırmaya her kalkıştıklarında, kendilerini bencil hissetmişlerdir.

Ancak genelde iki sorun ortaya çıkar. Birincisi, anne ve babanız "gerçekten gereksinim içinde" olmayabilir. Sorumsuz, talepkar veya mazlum olmuş gibi davranıyor olabilirler. Kendi sırt çantalarının sorumluluğunu almaları gerekiyor olabilir.

İkinci olarak, "gerçekten gereksinim içinde" olduklarında, ne verip ne veremeyeceğiniz hususunda kesin sınırlara sahip olmayabilirsiniz. Verdiklerinizi sınırlayamayabilirsiniz ve örneğin ana babanızın yaşlanmaya uyum sağlayamaması, ailenizi yönetebilir. Bu tarz bir tahakküm, evlilikleri mahvedebildiği gibi, çocuklar üzerinde de zararlı olabilir. Bir ailenin, neler vermek istediğini ve neler vermek istemediğini belirleyerek, ana babaya içerlemek yerine onu sevmeye ve takdir etmeye devam etmesi gerekir.

Doğru sınırlar, içerlemeyi engeller. *Vermek iyidir.* Ancak meblağın, durumunuza ve kaynaklarınıza uygun olduğundan emin olunuz.

Ama Ben Senin Kardeşinim

Sıklıkla rastlanan bir başka durum, yetişkin kardeş ilişkisidir. Sorumsuz bir yetişkin çocuk, sorumluluk sahibi bir yetişkin kardeşine dayanarak, büyümekten ve aileyi bırakmaktan kaçınır (Burada, gerçekten gereksinim içinde olan zihinsel veya fiziksel özürlü çocuklardan bahsetmiyoruz). Sorumluluk duygusu gelişmemiş olan çocuk, yetişkinliğinde de eski aile içi oyunları oynamaya devam eder.

Burada zor olan, o kişi kardeşiniz olduğu için duyduğunuz suçluluk ve baskıdır. En yakın arkadaşları uğruna yapmayacakları çılgınlıkları, kız veya erkek kardeşleri için yapan insanlar görmüşümdür. Ailelerimiz, en iyi şekilde inşa edilmiş parmaklıklarımızı, "ailemiz" oldukları için yıkabilirler.

İyi Ama, Biz Bunu Neden Yapıyoruz?

Bu tarz davranışları sergilemeye devam etmemizin nedeni nedir? Yanlış olan nedir?

Bir neden; içinde yetiştiğimiz ailede sınırlarla ilgili kuralları öğrenmemiş olmamız ve yetişkin olduğumuzda ortaya çıkan sınır sorunlarımızın, aslında çocukluktan beri orada olan eski sınır sorunlarımız olduğudur.

Bir başka neden, yetişkinliğe geçişteki değişimi ve insanlık ailesini ruhsal olarak benimseme evresini geçirmemiş olmamızdır. Şimdi, her ikisine bir bakalım.

Eski Sınır Sorunlarının Sürmesi

Uzaydan gelen adamla ilgili öyküyü hatırlıyor musunuz? Bir başka gezegende yetişmişti ve Dünya'daki yerçekimine, değişim aracı olarak para kullanımı gibi kurallara aşina değildi.

Büyürken evde öğrendikleriniz, aynı oyuncularla yetişkinliğe taşınır: sorumsuz davranışlara ceza eksikliği, yüzleşme eksikliği, sınırlamalarda eksiklik, kendiniz yerine başkalarının sorumluluğunu üstlenme, mecburiyetten ve gücendirme korkusuyla verme, gıpta etme, edilgenlik ve gizlilik. Bunlar yeni değildir, sadece hiç yüzleşilmemiş ve pişmanlık duyulmamış kalıplardır.

Bu kalıplar derinlere uzanır. Aile bireyleriniz sizin, yaşamınızı etraflarında düzenlemeyi öğrendiklerinizdir; böylece onlar da size eski kalıpları kendi varlıklarıyla geri yollayabilmektedirler. Siz de otomatik olarak büyüme yerine *bellekten* hareket etmeye başlarsınız.

Değişmek için, bunları "aile kusurları" olarak belirlemeli ve onlardan uzaklaşmalısınız. Bunları kusurlar olarak itiraf etmeli, onlardan pişmanlık duymalı ve onları ele alış

biçiminizi değiştirmelisiniz. Sınırlar oluşturmada ilk adım, şimdiki zamanda hâlâ sürdürdüğünüz eski aile kalıplarının farkında olmaktır.

İçinde yetişmiş olduğunuz aile ile olan sınır mücadelelerine bakınız, hangi kuralların çiğnenmekte olduğunu belirleyiniz ve sonra da bunun yaşamınızdaki olumsuz meyvesine parmak basınız.

Evlat Edinme

Bu kitap ruhsal gelişim üzerine yazılmış bir eser değildir; ancak sınırlar, büyümenin vazgeçilmez bir yönüdür. Büyümedeki adımlardan birisi, ana baba otoritesinden çıkmak ve kendinizi yaşamın otoritesi altına yerleştirmektir.

Çocukların yetişkin olana dek ana babalarının otoritesi *altında* olduğunu düşünmek doğaldır. Gerçek anlamda ana babaları, çocuklarından sorumludur. Ancak yetişkinlik ve "aklı erer yaşa gelme" gerçekleştiğinde o kişi, bakıcıların ve yöneticilerin vesayetinden çıkarak kendinden sorumlu hale gelir.

Bizler çoğu kez, yaşamın buyruğu'na karşı gelmiş oluruz, zira ruhsal olarak evimizi terk etmemişizdir. Yaşama itaat etmek yerine, hâlâ ana babamızı memnun etmemiz ve onların bazı şeyleri yapmadaki geleneksel yöntemlerine uymamız gerektiğini hissederiz.

Doğaya yaşama saygılı, olgun bir birey haline gelmek, yaşamın yöntemlerine uymak bazen ailelerimizde çelişkiye yol açar ve bazen de bizi onlardan ayırır.

En kuvvetli bağımız olması gereken yaşam ailesinde, her şey belli bir şekilde yapılır. Gerçeği söylememiz, sınırlamalar belirlememiz, sorumluluk almamız ve taleplerde bulunmamız, birbirimizle yüzleşmemiz, birbirimizi affetmemiz ve benzeri şeyler yapmamız gerekir. Bu aileyi, sağlam standart ve değerler ayakta tutar. Ve yaşam, sağlıklı olması için, bunun dışındaki yöntemlere izin vermez.

Eğer bağlarımız gerçekten sevgiye dayalıysa, ayrı ve bağımsız olan ve sevgiyle, "amaç taşıyan bir yürekle" veren birisi oluruz. Öfkeden uzak durur, sınırlamalarımızı sever, kötü davranışlara geçit vermeyiz.

Eğer yetişkinler olarak "gardiyanlar ve yöneticiler altında" değilsek, yaşamımızın tasarrufunda, gerçekten *yetişkince* kararlar alabilir, kendi arzumuz üzerinde denetim sahibi oluruz.

Aileyle İlgili Sınır Sorunlarının Çözümlenmesi

İçinde yetişilen aile ile sınırlar oluşturmak zor iştir, ancak büyük bir ödülü bulunmaktadır. Bu, ayırt edilebilir basamakları olan bir süreçtir.

Belirtiyi (Semptomu) Tanımlayın

Ana babanız ve evlatlarınızla nere(ler)de sınır sorunlarının bulunduğunu görmek üzere, kendi yaşamınıza bakınız. Temel soru şudur: *Mülkünüzün denetimini nerede kaybetmişsiniz?* Büyüdüğünüz aile ile olan ilişkilerinizi anlamak üzere bu alanları belirlerseniz, işe başlamış olursunuz.

Çelişkiyi Tanımlayın

Ne tür bir dinamiğin yer almakta olduğunu keşfedin. Örneğin, hangi "sınır kurallarını" ihlal etmektesiniz? Üçgenleme yapmakta mısınız? *Onlara karşı* sorumlu olmak yerine, bir kardeş veya ebeveynin *yerine* sorumluluk(lar) üstleniyor musunuz? Bir olayda, ortaya çıkan sonuçları kabullenmeleri yerine, onlar için ceremeyi siz mi çekiyorsunuz? Onlara ve çelişkilere karşı pasif ve tepkisel misiniz?

Ne yaptığınızı anlamadan, bir dinamik ortaya koymaktan kendinizi alıkoyamazsınız. Kendi gözlerinizdeki "mertekleri çıkarın". O zaman, kendi aile bireylerinizle uğraşılarınızda görüşünüz engellenmemiş olacaktır. Sorunu kendinizde arayın ve kendi sınır ihlallerinizi bulun.

Çelişkiyi Kışkırtan Gereksinimi Tanımlayın

Sebepsiz yere uygunsuz biçimde davranmazsınız. Genellikle altta yatan ve içinde yetişmiş olduğunuz ailenin karşılamamış olduğu bir gereksinimi yerine getirmeye çalışmaktasınızdır. Belki bizlerin hâlâ takılı kalmış olmamızın nedeni sevilme, onaylanma veya kabul edilme gereksinimidir.

İyiyi Alın ve İçinize Çekin

Gereksiniminizin ne olduğunu anlamak yeterli değildir. *Onu karşılamanız gerekir.* Yaşam diğer insanlar aracılığıyla sizin gereksinimlerinizi karşılar; ancak sizin de kendinizi alçakgönüllü kılmanız, iyi bir destek sistemine uzanmanız ve iyiyi içinize almanız gerekir. Yeteneklerinizi toprağa gömülü olarak saklamaktan vazgeçin ve daha iyiye ulaşmayı bekleyin. Sevgiye yanıt vermeyi ve onu almayı öğrenin, önceleri acemilik çekseniz de.

Sınır Becerilerini Uygulayın

Sınır becerileriniz, çok kırılgan ve tazedir. Onları hemen zor bir duruma götüremezsiniz. Onları onurlandırılacakları ve saygı görecekleri durumlarda uygulayın. Sınırlarınızı sevecek ve onlara saygı duyacak olan destek grubunuzdaki kişilere hayır diyerek işe başlayın.

Fiziksel bir yaranız iyileşmekteyken, gidip en ağır yükleri taşımazsınız. Yavaş yavaş aşır şeylere kendinizi alıştırırsınız. Buna da, fiziksel tedaviye baktığınız gözle bakın.

Kötüye Hayır Deyin

Güvenli koşullarda yeni becerileri uygulamaya ek olarak, incitici durumlardan uzak durun. İyileşmenin ilk etaplarındayken, geçmişte sizi istismar etmiş ve denetlemiş kişilerden uzak kalın.

Geçmişte suiistimalci ve denetleyici olmuş birisiyle yeniden bir ilişki kurmaya hazır olduğunuzda, bir arkadaş veya bir destekçiyi yanınızda götürün. İncitici durum ve ilişkilere karşı olan çekiminizin bilincinde olun. Sizin geçirmekte olduğunuz incinme ciddidir ve uygun araç-gereciniz olmadan bir ilişkiyi yeniden oluşturamazsınız. Uzlaşma arzunuzun güçlü olması yüzünden yeniden sizi denetler bir durum içine çekilmemeye dikkat edin.

Saldırganı Affedin

Affetmek kadar sınırları belirginleştiren başka bir şey yoktur. Birisini bağışlamak; onu kancadan kurtarmak veya size olan bir borcunu iptal etmek demektir. Birisini bağışlamayı reddettiğinizde, hâlâ o kişiden bir şey istemektesinizdir ve eğer istediğiniz intikam dahi olsa, bu *sizi ona sonsuza dek bağlı kılar*.

Bir aile bireyini bağışlamayı reddetmek, insanları yıllar boyu işlevsellikten uzak ailelerinden kopamaz halde, takılıp kalmış bir durumda bırakan en önemli sebeplerden birisidir. Hâlâ onlardan bir şey(ler) isterler. En iyisi, verecek birşeyleri olmayan bu kişileri affetmektir. Bu sizin çekmekte olduğunuz acıyı da dindirir, zira asla gerçekleşmeyecek olan ve umudunuzu erteleterek yüreğinizi buran geri ödeme talebini ortadan kaldırır.

Eğer bağışlamazsanız, sizi inciten birisinden, yalnızca yaptığı bir şeyi itiraf etmesi de olsa, vermek istemediği bir şeyi talep etmektesinizdir. Bu, onu size "bağlar" ve sınırları mahveder. İçinde yetiştiğiniz, işlevsellikten uzak aileyi bırakın gitsin. Onu serbest bırakırsanız, asıl siz özgür olacaksınız.

Tepki Değil, Yanıt Verin

Birinin söylediği veya yaptığı bir şeye *tepki gösterdiğinizde,* sınırlarla ilgili bir sorun yaşayabilirsiniz. Eğer birisi bir şey yapmakla veya söylemekle bir zarara yol açabiliyorsa, o noktada o kişi sizi denetimi altında bulundurmaktadır ve sizin de sınırlarınız kaybolup gitmiştir. *Yanıt verdiğinizde,* denetim sizin elinizdedir, olasılıklar ve seçeneklerle birlikte.

Eğer kendinizi tepki verir durumda hissederseniz, geri çekilerek yeniden kendi denetiminizi ele alın ve aile bireylerince sizin yapmak veya söylemek istemediğiniz bir şey yapmanız veya söylemenize, ya da sizin ayrı kalmanıza halel getirecek bir durumun ortaya çıkmamasını sağlayın. Sınırlarınızı koruduğunuzda, en uygun seçeneği seçin. Yanıt vermek ve tepki vermek arasındaki fark, seçme özgürlüğüdür. Tepki verdiğinizde denetimi ellerinde bulunduran, *onlardır.* Yanıt verdiğinizde, *sizsiniz.*

Özgürce ve Sorumlulukla Sevmeyi Öğrenin, Suçlulukla Değil

En iyi sınırlar, sevecen olanlardır. İlelebet bir koruyucu durumunda kalması gereken bir kişi, sevgi ve özgürlük hususunda pek çok şey kaçırmaktadır. Sınırlar asla sevmeyi bir kenara bırakmak anlamına gelmez. Tam tersi anlam ifade ederler: sevme özgürlüğünü kazanmaktasınızdır. Başkaları için kendinizi feda etmek ve yadsımak iyidir. Ancak, bu seçimi yapmak için sınırlara gereksiniminiz bulunmaktadır.

Özgürlüğünüzü artırmak için anlamlı şeyler vermeyi deneyin. Bazen sınırlar geliştirmekte olan kişiler birisine bir iyilik yapmanın bağımlılık (codependent) olduğunu düşünür. Hiçbir şey gerçekten daha uzak değildir. Birisi için iyi bir şey yapmak, bunu yapmayı özgürce seçtiğinizde, sınırları geliştiricidir. Birbirine bağlı olanlar iyilik yapmamakta; korktukları için kötülüğe izin vermektedirler.

8

Sınırlar ve Arkadaşlarınız

Marsha, hangi kanal olduğuna aldırış etmeksizin, televizyonu açtı. En yakın arkadaşı Tammy ile yaptığı telefon konuşmasını düşünüyordu. Tammy'e, birlikte sinemaya gitmeyi teklif etmişti. Oysa Tammy'nin o gece için başka planları vardı. Marsha bir kez daha, önceciliği ele almıştı. Bir kez daha, hayal kırıklığına uğramıştı. Tammy asla onu aramazdı. Arkadaşlık böyle mi olmalıydı?

Arkadaşlık. Bu sözcük yakınlık, düşkünlük ve iki kişinin birbirine doğru çekimi duygularını çağrıştırıyor. Arkadaşlar, yaşamımızın ne denli anlamlı olduğunun sembolleridir. Günlerini kendilerinin gerçekten tanınıp sevildiği ilişkilerden yoksun geçirenler, yeryüzündeki en mutsuz kişileridir.

Arkadaşlık geniş bir sınıflandırma olabilir; bu kitapta bahsi geçen ilişkilerin çoğunda, arkadaşlık bileşeni bulunmaktadır. Ancak isterseniz biz arkadaşlığı, kendi hedeflerimiz içinde şöyle tanımlayalım: *işlev temeline dayanmaktan çok, bağlılık esasına dayanan ve romantik olmayan ilişki.* Diğer bir deyişle, çalışma veya din görevi gibi ortak bir işe dayalı ilişkileri kapsam dışı bırakalım. Arkadaşlığa, sadece kendileri oldukları için bazı insanlarla birlikte olma isteği olarak bakalım.

Arkadaşlarla ilgili sınır çelişkileri, çok çeşitli şekil ve büyüklüklerde karşımıza çıkar. Çeşitli hususları anlamak için, bazı çelişkilere ve bunların sınırlarla nasıl çözümlenebileceğine bakalım.

Çelişki No.1: Uyumlu/Uyumlu

Bazı yönleriyle harika bir arkadaşlıktı; diğer yönlerden berbattı. Sean ve Tim aynı spor dallarından, etkinliklerden ve boş zamanlarını değerlendirme uğraşlarından zevk alıyorlardı. Aynı kiliseye gidiyor ve aynı restoranlardan hoşlanıyorlardı. Ancak birbirlerine karşı aşırı naziktiler. İkisi de birbirine hayır demekte zorlanıyordu.

Bu sorunun varlığını bir hafta sonu, aynı gün hem bir rafting gezisi, hem de bir altmışlı yıllar konseri olduğunu görünce fark ettiler. Sean ve Tim her iki etkinlikten de hoşlanıyordu, ancak ikisinde birden bulunmaları olanaksızdı. Sean, Tim'i arayarak, raftinge gitmelerini teklif etti. "Kesinlikle" diye yanıtladı arkadaşı. Ancak birbirlerinden habersiz olarak, ne Sean ve ne de Tim gerçekte raftinge gitmek istemiyordu. İçinden, iki adam da konsere gitmeye can atıyordu.

Nehrin yarısına ulaştıklarında Sean ve Tim, birbirlerine karşı dürüst olmaya başladılar. Yorulmuş ve ıslanmış olan Tim, "Bu seyahat senin parlak fikrindi" diye patladı.

"Tim", dedi Sean, şaşırarak. "Ben de, *sen* raftinge gitmek istiyorsun sanmıştım".

"Yo, hayır! Sen beni aradığına göre, *senin* istediğin budur diye düşündüm! Dostum", diye devam etti Tim pişmanlıkla, "belki de artık birbirimize porselen biblo muamelesi göstermekten vazgeçmemizin zamanı geldi".

İki uyumlunun birbirini etkilemesinin sonucu, ikisinin de gerçekten istediğini yapmamasıdır. Her biri diğerine doğruyu söylemekten o denli korkmaktadır ki, ikisi de asla söylemez.

Şimdi bu çelişkiye, sınırlarla ilgili bir kontrol listesi (checklist) ekleyelim. Sorulardan oluşan bu liste sizin sınırlar oluşturmanın neresinde bulunduğunuzu belirlemekle kalmayacak, aynı zamanda varmak istediğiniz yere nasıl gideceğinizi de gösterecektir.

1. *Belirtiler nelerdir?* Uyumlu/uyumlu çelişkisinin bir belirtisi, tatminsizliktir -izin vermemeniz gereken bir şeyin meydana gelmesine göz yummuş olma duygusu.

2. *Kökleri nelerdir?* Uyumlular, hayır demekten kaçınarak diğerlerini mutlu eden ortamlarda yetişir. Kökleri benzer olduğundan, iki uyumlu kişinin birbirine yardımcı olması olanaksızdır.

3. *Sınırlarla ilgili çelişki nedir?* Uyumlu kişiler barışı korumak için nazikçe kendi sınırlarını inkar eder.

4. *Kimin sahiplenmesi gerekir?* Uyumlu kişilerin her birinin, diğerini yatıştırmak veya memnun etmek üzere ortaya koyduğu gayretlerin sorumluluğunu üstlenmesi gerekmektedir. Sean ve Tim, her ikisi de diğerine karşı nazik davranmakla onu denetlediklerini itiraf etmek zorundadır.

5. *Nelere gereksinim duyarlar?* Uyumlu kişilerin, hemen dahil olabilecekleri destekleyici ilişkilere sahip olmaları gerekir; bunlar destek grupları, ev içi çalışma grupları veya danışmanlar olabilir.

6. *Nerelerden başlamalıdırlar?* Her iki uyumlu, sıradan şeyler için sınırlar belirleyerek işe başlar. Restoran seçimi, müzik ve benzeri konularla başlayabilirler.

7. *Birbirlerine karşı nasıl sınır belirlerler?* Sean ve Tim birbiriyle yüz yüze konuşur, sonunda gerçeği dile getirerek belirlemeye başlamak istedikleri sınırlamaları açıklar. Birbirlerine karşı daha doğru sınırlar belirleyeceklerine dair söz verirler.

8. *Bundan sonra ne olur?* Sean ve Tim, ilgi alanlarının sandıkları kadar benzer olmadığını itiraf etmek zorunda kalabilir. Birbirlerinden daha çok ayrılma gereğinde olabilirler. Farklı etkinliklerde farklı arkadaşlara sahip olmak ilişkiye gölge düşürmez; uzun vadede arkadaşlıkları için yararlı olabilir.

Çelişki No.2: Uyumlu/Saldırgan Denetleyici

Uyumlu/saldırgan denetleyici çelişkisi, arkadaşlık çelişkilerinin en kolay ayırt edilebilir olanıdır ve klasik belirtileri vardır. Uyumlu kişi, ilişki içinde kendisini sindirilmiş ve aşağı hisseder; saldırgan denetleyici, uyumlunun sürekli mızmız halinden sinirlenir.

"Eh, pekala, madem ki ısrar ediyorsun", uyumlunun sıklıkla kullandığı bir cümledir. Genellikle saldırgan denetleyici, uyumlu kişinin zamanının, yetenek veya zenginliklerinin bir kısmını kullanmada ısrarcıdır. Saldırgan denetleyicinin, isteklerini dile getirmede herhangi bir sorunu yoktur. Bazen de istediğini sormadan alır. "İhtiyacım vardı", saldırgan denetleyici için uyumlunun sahip olduklarından bir kısmını alması için yeterli sebeptir; bunlar araba anahtarları, bir bardak şeker veya zamanının üç saati olabilir.

Genellikle bu ilişkiden hoşnut olmayan uyumlu kişi olduğu için, harekete geçmesi gereken kişi de odur. Şimdi de, bu ilişkiyi sınırlarla ilgili denetim listesinden geçirelim:

1. *Belirtiler nelerdir?* Uyumlu kişi kendini denetim altında ve kızgın hisseder; saldırgan denetleyici kendini iyi hisseder, ancak rahatsız edilmekten hoşlanmaz.

2. *Kökler nelerdir?* Uyumlu kişi muhtemelen kendisine çelişkileri kucaklamak yerine onlardan uzak durmayı öğretmiş bir aile içinde yetişmiştir. Saldırgan denetleyici, memnuniyetini erteleme ve kendi sorumluluğunu üstlenme konularında hiçbir eğitim almamıştır.

3. *Sınır çelişkisi nerededir?* İki belirli sınır çelişkisi; uyumlunun arkadaşına karşı bariz sınırlamalar oluşturamaması ve saldırgan denetleyicinin, uyumlu kişinin sınırlamalarına saygı göstermemesidir.

4. *Kimin sahiplenmesi gerekir?* Uyumlu kişinin, kendisinin saldırgan denetleyicinin bir kurbanı olmadığını görmesi gerekmektedir; kendi isteğiyle gücünü gümüş bir tepsi içinde arkadaşına sunmaktadır. Gücünü sunmak, onun arkadaşını denetlemesinin bir yoludur. Uyumlu kişi onu memnun ederek saldırgan denetleyiciyi, denetim altında tutmakta, bunun onu yatıştıracağını ve davranışını değiştirmesini sağlayacağını ummaktadır. Saldırgan denetleyicinin, hayır yanıtını duymada ve başkalarının sınırlamalarını kabullenmede zorluk çektiğini anlaması gerekmektedir. Arkadaşını denetleme gereksiniminin sorumluluğunu da üstlenmesi gerekir.

5. *Gerekli olan nedir?* Arkadaşlıkta daha mutsuz olanın, yani uyumlu kişinin, kendisine sınır çelişkileri konusunda yardımcı olacak bir destek grubuna katılması gerekmektedir.

6. *İşe nereden başlamalılar?* Uyumlu kişinin, arkadaşıyla yüzleşmeye hazırlanırken, kendi destek grubu içinde sınırlamalar belirleme konusunu çalışması gerekmektedir. Saldırgan denetleyici, insanları nasıl çiğneyip geçtiği ve başkalarının sınırlamalarına nasıl saygı gösterebileceği konularında kendisini seven arkadaşlarından gelecek dürüst yanıtlardan gerçek yararlar sağlayabilir.

7. *Sınırları nasıl belirlemeliler?* Uyumlu kişi, doğru ilkeleri arkadaşlık ilişkisine uygular. Arkadaşı ile denetleyiciliği ve gözdağı vermeleri hakkında yüzleşir. Bir dahaki sefer onu denetlemeye kalkıştığında, kendisini terk edeceğini söyler.

Onu denetlemeye kalkışmaz. Yüzleşme, onu seçeneklerinden alıkoyacak bir ültimatom değildir. Onun denetiminin, kendisini incittiğini ve arkadaşlıklarını yaraladığını anlatmak için sınırlamalar belirler. Bu sınırlamalar, uyumlu kişiyi daha fazla incinmekten korur. Saldırgan denetleyici istediği kadar öfkelenip, onu sindirmeye çalışabilir; ancak

uyumlu kişi karşısında orada olmayacak ve ondan bir zarar görmeyecektir. Odanın, evin veya arkadaşlığın dışında olacaktır - ta ki, geri dönmesi için bir tehlike kalmayana dek.

Saldırgan denetleyici, hareketlerinin sonuçları ile karşılaşır. Arkadaşının onunla birlikte olmaması, onun ilişkiyi aramasına yol açabilir, böylelikle arkadaşını kaçıran denetimin sorumluluğunu üstlenmeye başlayabilir.

8. *Sonra ne olur?* Bu noktada eğer her iki arkadaş da buna hazırsa, ilişkiyi yeniden tartışabilirler. Yeniden, "Eğer sen eleştirel olmayı bir kenara bırakırsan, ben de dırdırı keserim" şeklinde temel kurallar belirleyerek, yeni bir ilişki inşa edebilirler.

Çelişki No.3: Uyumlu/Manipüle Edici Denetleyici

"Cathy, hakikaten zor durumdayım, beni tek kurtarabilecek kişi de sensin. Çocuklara bir bakıcı bulamıyorum, halbuki bir toplantıya yetişmem lazım..."

Cathy, arkadaşı Sharon'un durumunu dinledi. Alışıldık hikayeydi. Sharon programının gerektirdiği planlamaları yapmayı gözardı etmiş, çocuklarla kalacak birisini önceden aramamıştı. Kendi kendine yarattığı bu tarz acil durumlarda, yardım etmesi için genellikle Cathy'i arardı.

Cathy, bu konumda olmaktan nefret ederdi. Sharon bunu kasıtlı olarak yapmazdı, yerinde bir sebeple ona gereksinimi vardı; ancak Cathy yine de kendisini kullanılmış ve istismar edilmiş hissediyordu. Ne yapmalıydı?

Pek çok arkadaşlık, uyumlular ve manipüle edici denetleyiciler arasındaki bu tarz etkileşimlerde sıkışıp kalmaktadır. Sharon'a neden denetleyici adını vermekteyiz? Bilinçli olarak arkadaşını manipüle etmeye çalıştığı söylenemez; ancak niyeti ne kadar iyi olursa olsun Sharon, başı sıkıştığında arkadaşlarını kullanmaktadır. Onları zaten var olarak

görmekte ve arkadaşlarına bir iyilik yapmaktan kaçınmayacaklarını düşünmektedir. Arkadaşları da, "Eh, Sharon böyledir işte" diyerek buna katlanmaktadırlar. Bu durumdan duydukları hoşnutsuzluğu bastırmaktadırlar.

Şimdi bu çelişkiyi, sınırlarla ilgili denetim listemizden geçirelim:

1. *Belirtiler nelerdir?* Uyumlu kişi (Cathy), manipüle edici denetleyici (Sharon)'un son dakika taleplerinden hiç hoşlanmamaktadır. Cathy, arkadaşlığına değer verilmediği duygusuna kapılmaktadır. Arkadaşından uzak durmaya başlar.

2. *Kökleri nelerdir?* Sharon'ın anne ve babası, başı her sıkıştığında onun yardımına koşmuşlar, bu uğurda gece 3'lere kadar dönem ödevlerinin bitirilmesine yardım etmişler, otuzlu yaşlarının ortalarına kadar da ona borç para vermişlerdi. Son derece iyi insanların hep kendisine yardımcı oldukları, son derece bağışlayıcı bir evrende yaşamıştı hep. Asla kendi sorumsuzluğu, disiplinsizliği ve plansızlığı ile yüz yüze kalmamıştı.

Cathy çocukken, hayır dediğinde annesinin yüzünde beliren incinmiş ifadeden hoşlanmazdı. Sınırlar belirlemekle başkalarını incitmekten korkarak büyüdü. Cathy, arkadaşları ile çelişkiye düşmemek için her şeyi yapardı - özellikle de Sharon ile.

3. *Sınırlarla ilgili çelişki nedir?* Sharon, önceden plan yaparak programının sorumluluğunu üstlenmemektedir. Sorumluluklar "ondan kaçtığında", yardım etmesi için en yakınındaki uyumlu kişiyi aramaktadır. Ve Cathy de koşarak gelir.

4. *Kimin sahip çıkması gerekir?* Bu ikilide güdülenmiş taraf olan Cathy, sonu gelmez evet'lerinin Sharon'ın asla önceden planlama yapmasının gerekmediği yanılgısına nasıl katkıda bulunduğunu görmektedir. Cathy'nin kendisini bir kurban gibi görmeyi bir kenara bırakarak, hayır deme sorumluluğunu üstlenmesi gerekmektedir.

5. *Neye ihtiyacı vardır?* Arkadaşıyla arasındaki sınır sorunlarına eğildiğinde Cathy'nin, kendisine destek verecek kişilerle bağlantı kurmaya ihtiyacı bulunmaktadır.

6. *Nereden başlamalıdır?* Cathy, destek olan arkadaşlarıyla hayır demeyi çalışarak işe başlar. Destekleyici bir atmosfer içinde, fikir ayrılığına düşmeyi, kendi fikrini beyan etmeyi ve yüzleşmeyi öğrenir. Tümü, bu ilişkide güç ve yol göstericilik için çalışırlar.

7. *Sınırları nasıl oluşturmalıdır?* Bir dahaki buluşmalarında Cathy, Sharon'a kullanılmışlık ve yararlanılmışlık duygularından bahseder. Daha iki yönlü bir ilişkinin nasıl olabileceği hakkında ona açıklamalarda bulunur. Sonra da arkadaşına, bundan sonra "acil durum" çocuk bakıcılığını kabul edemeyeceğini söyler.

8. *Bundan sonra ne olur?* Arkadaşlık büyür ve derinleşir. Zaman içinde Cathy ve Sharon, gerçekte onları birbirlerine yakınlaştıran çelişkiyi hatırladıklarında gülerler.

Çelişki No.4: Uyumlu/Tepkisiz

Bu bölümün başındaki, Marsha-Tommy arkadaşlığını hatırlıyor musunuz? Arkadaşlardan birinin bütün işleri yapması ve diğerinin yatması, uyumlu/tepkisiz çelişkisini göstermektedir. Taraflardan biri kızıp içerlemekte, diğeri sorunun ne olduğunu merak etmektedir. Marsha bu arkadaşlığın Tammy'nin gözünde, kendisi için olduğu kadar değerli olmadığını hissetmiştir.

Şimdi, durumu analiz edelim:

1. *Belirtiler nelerdir?* Marsha kendisini depresyonda, öfkeli ve önemsiz hissetmektedir. Ancak Tammy, arkadaşının talep ve beklentileri yüzünden kendisini suçlu veya bunalmış hissedebilir.

2. *Kökleri nelerdir?* Marsha her zaman, tüm işleri yaparak önemli bağlantılarını denetlemeyecek olursa terk edileceğinden korkmuştur. Böylelikle herkesin Marsha'sı haline gelmiştir, tam bir ağır işçi gibi.

Tammy, arkadaşlıklar için asla çok çalışmak zorunda kalmamıştır. Her zaman aranan ve beğenilen bir kişi olmakla da, önemli arkadaşlıklardan edilgenlikle alıkonmuştur. Tepkisel olmamakla kimseyi kaybetmemiştir. Gerçekte, onun etraflarında olması için daha çok çaba harcamaktadırlar.

3. *Sınırlarla ilgili çelişki nedir?* Burada iki sınır çelişkisi olabilir. Birincisi; Marsha arkadaşlığı için fazla sorumluluk üstlenmektedir. Arkadaşının, kendi yükünü taşımasına izin vermemektedir. İkincisi; Tammy arkadaşlığı içinde yeterli sorumluluk üstlenmemektedir. Marsha'nın, aralarından birini seçebileceği etkinlik seçenekleriyle kendisine geleceğini bilmektedir. Başka biri zaten çalışıyorsa, onun çalışmasına ne gerek var?

4. *Kimin sahip çıkması gerekmektedir?* Marsha'nın, Tammy'nin hiçbir şey yapmamasını kolaylaştırıcı durumun sorumluluğunu üstlenmesi gerekmektedir. Kendi planlama, arama ve tüm işleri yapma girişimlerinin, sevgiyi gizlice denetleme çabaları olduğunu görmektedir.

5. *Neye ihtiyaçları bulunmaktadır?* Her iki kadının da başka arkadaşlarının desteğine ihtiyaçları bulunmaktadır. Etraflarında koşulsuz sevgiye dayalı bir-iki ilişki bulunmaksızın, bu soruna tarafsız gözle bakamazlar.

6. *Nereden başlamalılar?* Marsha, destekleyici arkadaşlarıyla sınırlamalar belirleme üzerinde çalışır. Eğer Tammy ile ilişkisini kesecek olursa, tarafların kendi ağırlıklarını taşıdıkları başka arkadaşlıklara sahip olabileceğini fark eder.

7. *Sınırları nasıl belirlemeliler?* Marsha Tammy'e duygularından bahsederek ona, gelecekte arkadaşlıklarında eşit sorumluluklar üstlenmeleri gerekeceğini söyler. Diğer bir

deyişle Marsha onu arar, Tammy aramazsa; Marsha da artık aramayacaktır. Marsha Tammy'nin kendisini özleyeceğini ve aramaya başlayacağını ummaktadır.

En kötü olasılıkla Tammy'nin tepkisizliği yüzünden arkadaşlıkları zayıflayacak olursa, Marsha da bir şey kazanmış olacaktır. Bunun aslında, karşılıklı bir bağlantı olmadığını öğrenecektir. Artık üzülüp, daha sonra bu üzüntüsünü yenerek, gerçek arkadaşlar aramaya koyulabilir.

8. *Bundan sonra neler olur?* Bu ufak çaplı kriz, arkadaşlığın karakterini kalıcı olarak değiştirir. Ya ilişkiyi koparır veya daha iyisinin inşa edilebilmesi için gereken zemini sağlar.

Arkadaşlıkta Sınır Çelişkileri Hakkında Sorular

Arkadaşlıklardaki sınır çelişkileri ile uğraşmak zordur; zira ilişkiyi sağlayan tek bağlantı, birlikteliğin kendisidir. Nikah yüzüğü yoktur. İş bağlantısı yoktur. Sadece arkadaşlık vardır - ve genelde pek narin ve koparılma tehlikesi altında gibi görünür.

Yukarıda bahsedilen çelişkiler içindeki kişiler, arkadaşlıkları üzerinde sınırlar belirlemeye başladıktan sonra genelde şu soruları yöneltmektedirler.

Soru 1: Arkadaşlıklar Kolay Bozulmaz mı?

Arkadaşlıkların pek çoğunda kişileri bir arada tutan iş, evlilik gibi dış taahhütler bulunmaz. Katılımcıların yaşamında gerçek dalgalanmalar olmadan da telefon sesi aniden kesilebilir ve ilişki ölebilir. Öyleyse, sınır çelişkileri ortaya çıktığında arkadaşlıkların bozulması riski artmaz mı?

Bu tarz düşüncede iki sorun bulunur. Birincisi; evlilik, iş, gibi dış kurumların, ilişkileri bir arada tutan tutkal olduğu

var sayılmaktadır. Bağlantılarımızın değil, taahhütlerimizin bizi bir arada tuttuğu var sayılır. Oysa doğrusu ve uygulamada karşılaşılan, bundan çok uzaktır.

Bazı çevrelerde şu tarz bir düşünce duyarız: "Birisinden hoşlanmıyorsan, hoşlanıyormuş gibi davran". Veya, "kendini onlardan hoşlanmaya zorla". Veya, "kendini, birisini sevmeye ada". Veya, "seveceğin birini seç; duygular arkadan gelir".

Seçim ve taahhüt, iyi arkadaşlık için *gereken* bileşenlerdir. Sadece iyi gün dostlarıyla yetinemeyiz. Ancak deneyimler bize, taahhüde veya sadece istek gücüne güvenemeyeceğimizi söyler; zira bunlar bizi her zaman yaya bırakır.

Yaşam bize, tüm taahhütlerin sevgi dolu bir ilişkiye dayalı olduğunu öğretir. Sevilmek; taahhütte bulunmaya ve isteyerek karar almaya götürür; bu olgular bu sırayla yer almalıdır.

Bu, arkadaşlığa nasıl uygulanır? Şöyle bakınız. En yakın arkadaşınız size gelip, şöyle dese ne yapardınız: "Yalnızca ben kendimi bu arkadaşlığa adamış olduğum için seninle olan arkadaşlığımız sürmektedir. Beni sana çeken hiçbir şey yok. Ben seninle birlikte olmaktan özellikle hoşlanıyor değilim. Ama yine de seninle arkadaş kalmaya devam edeceğim".

Böyle bir ilişki içinde herhalde kendinizi pek güvende ve değerli hissetmezdiniz. Sevgiyle değil, mecburiyetten sizinle arkadaşlık edilmekte olduğundan şüphelenirdiniz. Kimsenin sizi kandırmasına izin vermeyin. Arkadaşlıkların hepsinde bağlanma esas alınmalıdır; aksi takdirde bu ilişkiler, titrek zeminlere oturtulmuş olur.

Arkadaşlıkların evlilik ve iş kalsın gibi kurumsallaşmış ilişkilerden daha zayıf olduğunu düşünmeye yol açan ikinci husus; bu üçünün, bağlılık esasına dayanmadığını varsayma yanılgısıdır. Bu da tamamen gerçek dışıdır. Eğer gerçek olsaydı, evlenirken verilen sözler sıfır boşanma oranını

garanti ederdi. Bir istihdam, işe yüzde yüz devamı garanti ederdi. Yaşamımızda büyük önem taşıyan bu üç kurum, büyük ölçüde bağlılık esasına dayanmaktadır.

Arkadaşlarımızı bize bağlı tutan tek etmenin ne performansımız, ne sevecenliğimiz, ne onların suçluluğu ne de onların mecburiyeti olmadığının farkına varmak, korkutucudur. Onların bizi aramaya, bizimle zaman geçirmeye ve bize katlanmaya devam etmelerini sağlayan tek şey, sevgidir. Ve bu da bizim denetleyemediğimiz yegane şeydir.

Herhangi bir anda, herhangi biri, bir ilişkiden ayrılabilir. Ancak, gittikçe daha fazla bağlılık temeline dayalı bir yaşantıya girdikçe bizler, sevgiye güvenmeyi öğreniriz. Gerçek arkadaşlıkta bağların kolaylıkla koparılamayacağını öğreniriz. Ve yine öğreniriz ki iyi bir ilişkide bağlantıyı zedeleyici değil, onu sağlamlaştıran sınırlamalar belirleyebiliriz.

Soru 2: Romantik Arkadaşlıklarda, Sınırları Nasıl Belirleyebilirim?

Bazı bekarlar romantik, birlikte gezilen ilişkilerde yalan söylemeyen, sınırlamalar belirleyen kişiler olmada büyük mücadele verir. Çelişkilerin çoğu, ilişkiyi kaybetme korkusu etrafında döner. Bir görüşmeci şöyle diyebilir: "Hayatımda çok beğendiğim biri var - ancak ona hayır dersem, onu bir daha görememekten korkuyorum".

Romantik kürede geçerli iki ilke vardır:

1. *Romantik İlişkiler, doğaları gereği risklidir.* Diğer kişilerle iyi bağlantılar geliştirmemiş ve sınırlarına saygı gösterilmemiş pek çok bekar, uyumlu arkadaşlık kurallarını karşı cinsten biriyle çıkarak öğrenir. Bu ilişkilerdeki emniyetin onlara sevmeyi, sevilmeyi ve sınırlamalar belirlemeyi öğretmesini umar.

Sıklıkla bu kişiler, birkaç aylık gezmelerden sonra o ilişkiden, ilişkiye girmeden olduklarından daha incinmiş olarak çıkarlar. Kendilerini bırakılmış, terk edilmiş veya kullanılmış hissederler. Bu birisiyle çıkma, gezme ile ilgili bir sorun değildir. Çıkmadaki veya gezmedeki amacı anlamakla ilgili bir sorundur.

Karşı cinsten birisiyle gezmenin amacı, deneyim ve beceri kazanmaktır. Nihai hedef genellikle, er veya geç evlenip evlenmemeye karar vermektir. Birlikte zaman geçirmek, ne tür bir insanı tamamlayıcı olduğumuzu ve kiminle ruhsal ve duygusal yönden uyumlu olduğumuzu anlamaktır. Evlilik için bir egzersiz zeminidir.

Bu gerçek, kendi içinde yerleşik bir çelişki taşır. Biriyle çıktığımızda, herhangi bir zaman, "İşler yürümüyor" deme ve o ilişkiyi bitirme özgürlüğümüz bulunur. Karşımızdaki kişi de aynı özgürlüğe sahiptir.

Sınırları zedelenmiş bir insan için bu, ne anlama gelir? Genellikle karakterinin olgunlaşmamış, gelişmemiş yönlerini yetişkinlere has bir romantik durumun içine getirir. Düşük taahhüt ve yüksek risk bulunan bir arenada incinmişlikleri için gereksinim duyduğu güven, bağlanma ve tutarlılığı arar. Genellikle kendisini birlikte çıktığı kişiye doğru hemencecik atar, zira gereksinimleri o denli yoğundur. Ve "işler yürümediğinde" de harabolur.

Bu biraz da üç yaşındaki birini, savaşın ön saflarına göndermeye benzer. Çıkmak, yetişkinlerin birbirlerinin evlilik için uygun olup olmadığını anlamaları için bir yöntemdir; narin, incinmiş ruhların tedavi edilmeyi bekleyebilecekleri bir yer değildir. Bu tedavinin sağlanacağı en uygun yer; destek grupları, terapi ve hemcinslerle kurulacak arkadaşlıklar gibi, romantizmin dışındaki arenalardır. Romantik olan ve olmayan arkadaşlıkların amaçlarını ayrı tutmalıyız.

Bağlanmaların ve taahhütlerin daha güçlü olduğu bu romantizm dışı arenalarda sınırlar belirleme yeteneklerini öğrenmek en iyisidir. Doğru sınırlarımızı anlama, belirleme ve korumayı bir kez öğrendiğimizde, onları çıkmak, gezmek adı verilen yetişkinler için inşa edilmiş oyun sahâlârında da kullanabiliriz.

2. Romantizmde ilişkilerde sınırlar belirlemek elzemdir. Olgun sınırlara sahip bireyler bazen bunları birlikte çıkma döneminin ilk zamanlarında karşılarındakini memnun etmek için askıya alırlar. Ancak romantizmde yalan söylememek, ilişkinin tanımlanmasında yardımcıdır. Her bireyin, kendisinin nerede başlayıp diğerinin nerede bittiğini bilmesine yardımcı olur.

Birlikte çıkılan bir ilişkinin sağlıksızlığını en gürültülü biçimde ortaya koyan kırmızı bayrak, kişilerin birbirlerinin sınırlarını gözardı etmeleri veya önemsememeleridir. Evlilik öncesi danışmanlıkta, bir çifte sorarız, "Fikir ayrılığına düştüğünüz konular nelerdir? Nerelerde inatlaşırsınız?" Yanıt, "şaşılacak şey; birbirimizi öylesine tamamlıyoruz ki, farklı yönlerimiz pek az" olduğunda, bu çifte bir ev ödevi veririz: Birbirinize ne konu(lar)da yalan söylediğinizi bulunuz. Eğer ilişkide bir umut varsa, bu ödev genellikle yardımcı olur.

Soru 3: Ya En Yakın Arkadaşlarım, Ailemse?

Sınırlar geliştirmekte olan bireyler, bazen şöyle derler: "Ama benim en iyi arkadaşım, annem (veya babam, veya kızkardeşim, veya ağabeyim)dir". Ailede stresin yaşandığı şu dönemlerde, içinde büyüdükleri ailenin en iyi arkadaşları olmasından dolayı genellikle kendilerini şanslı bulurlar. Kendi ana babaları ve kardeşlerinin yanı sıra, etraflarında yakın dostlardan oluşan bir çembere gereksinimleri olduğunu hiç düşünmezler.

Ailenin gerçek işlevini yanlış anlarlar. Tanrı aileyi, içinde bize gerekli olacak olgunluk, araç-gereç ve yetenekler geliştireceğimiz bir ortam olarak düşünmüştür. Ortam bir kez işlevini yerine getirdiğinde genç yetişkini, kendi başına ruhsal ve duygusal bir aile sistemi oluşturması için yuvayı terk etmeye ve dış dünyaya bağlanmaya teşvik etmelidir. Yetişkin, yaşamın kendisi için tasarladığı her ne ise, onu yapmakta özgürdür.

Sınırlamalar belirlemeksizin, evi terk etmeksizin ve bir başka yere bağlanmaksızın hiç kimse, gerçek anlamda bir yetişkin olamaz. Aksi halde kendi değerlerimizi, inanç ve kanaatlerimizi - kimliğimizin kendisini - oluşturup oluşturmadığımızı, ya da ailemizin fikirlerini taklit edip etmediğimizi asla bilemeyiz.

Aile, dost olabilir mi? Kesinlikle. Ancak eğer aile bireylerinizi hiç sorgulamamış, onlarla aranızda sınırlar belirlememiş veya çelişkiler yaşamamışsanız, ailenizle yetişkin-yetişkine bir ilişki sahibi olmayabilirsiniz. Eğer ailenizden başka "en iyi arkadaşınız" yoksa, bu ilişkilere yakından bakmanız gerekir. Ayrılmak ve bireyselleşmekten, otonom bir yetişkin olmaktan korkuyor olabilirsiniz.

Soru 4: Gereksinim İçinde Olan Arkadaşlarıma Nasıl Sınırlar Belirleyebilirim?

Bir gün bir çalışma seansında kendisini son derece soyutlanmış ve denetimsiz hisseden bir hanımla konuşuyordum. Arkadaşlarıyla arasında sınırlamalar belirlemek onun için olanaksızdı; sürekli kriz içindeydiler.

Ondan ilişkilerinin niteliğini tanımlamasını istedim. "Pek çok arkadaşım var. Haftada iki gece kilisede gönüllü olarak çalışıyorum. Haftada bir, İncil çalışmaları yönetiyorum. İki kilise komitesinde görevliyim ve korodayım".

"Haftanızı nasıl geçirdiğinizi dinlerken yoruluyorum", dedim. "Peki, bu ilişkilerin niteliği nasıl?"

"Harika. İnsanlar yardım görüyor. İmanları sağlamlaşıyor ve sorunlu evlilikler düzeliyor".

"Biliyor musunuz", dedim, "ben sizin dostluklarınızdan söz ediyorum, siz bana kilise etkinliklerinden bahsediyorsunuz. İkisi aynı şey değil".

Aradaki farkı hiç düşünmemişti. Onun dostluk anlayışı, gereksinim içinde olan insanlar bulmak ve kendisini onlarla ilişkiye atmaktı. Kendisi için bir şeyler istemeyi hiç öğrenmemişti.

Ve bu da onun sınır çelişkilerinin kaynağı idi. Bu "kilise ilişkileri" bir kenara bırakılacak olursa bu hanım, hiçbir şeye sahip değildi. Hayır diyemiyordu. Hayır demek onu soyutlanmaya götürecek, bu da katlanılamaz olacaktı.

Ancak yine de olmuştu: tükenmişlik yüzünden yardım aramaya gelmişti.

Arkadaşlıklarınıza sorgulayıcı bir bakış, bazıları ile aranızda sınırlar inşa etmeye başlamanız gerekip gerekmediğini belirleyebilir. Sınırlar oluşturarak, aralarından bazı önemlilerinin kötüye gitmesini önleyebilirsiniz. Ve romantik, flörtvari ilişkiler sizi evliliğe götürdüğünde, insan ilişkilerinin bu en yakın olanı için dahi sınırların nasıl belirlenebileceğini ve nasıl korunacağını hâlâ hatırlama ihtiyacında olabilirsiniz.

9

Sınırlar ve Eşiniz

Sınırların karıştırılabileceği bir ilişki varsa, o da evliliktir; zira tasarım olarak eşler "yek vücut" turlar. Sınırlar, ayrışmayı besler. Evliliğin hedeflerinden biri, ayrı olmaktan vazgeçerek, iki yerine tek olmaktır. Ne kadar akıl karıştırıcı bir durum; özellikle de daha işin başlangıcındaki, belirgin sınırları bulunmayan birisi için!

Zayıf sınırlar yüzünden başarısızlığa uğrayan evliliklerin sayısı, diğer sebeplerle başarısız olanlardan daha fazladır. Bu bölümde sınır kurallarını ve sınırlarla ilgili inanışları, evlilik ilişkisine uygulayacağız.

Bu Senin mi, Benim mi, Yoksa Bizim mi?

Evlilikte bazı görevleri bir eş yerine getirir, bazılarını ise birlikte yaparlar. Evlendikleri gün ikisi bir olunca, eşler bireysel kimliklerini kaybetmez. Her birisi ilişkiye katkıda bulunur ve her birinin de kendine ait bir yaşamı vardır.

Takım elbiseyi kimin giyeceği ve kravatı da kimin takacağına karar vermede, hiç kimsenin zorlanmaması gerekir. Bütçeyi kimin denetleyeceği ve bahçeyi kimin temizleyeceğine karar vermek biraz daha zor olabilir. Ancak bu görevler, eşlerin bireysel yetenek ve ilgilerine göre düzenlenebilir. Sınırların akıl karıştırıcı olabildikleri husus kişilik bileşenleridir. Her insanın sahip olduğu ve bir başkasıyla paylaşabileceği şeylerden söz ediyoruz.

Sorun, biri diğerinin kişiliğini ihlal ettiğinde, bir çizgiyi geçerek diğerinin duygu, tutum, davranış, seçim ve değerlerini denetlemeye kalktığında ortaya çıkar. Bunları sadece her birey kendisi denetleyebilir. Bunları denetlemeye çalışmak, birisinin sınırlarını ihlal etmektir ve er geç başarısızlığa uğrar.

Şimdi, sık rastlanan bazı örneklere bakalım:

Duygular

İki kişi arasında yakınlığı teşvik eden en önemli bileşenlerden biri, taraflardan her birinin kendi duygularının sorumluluğunu alabilmesidir.

Erkeğin içki içmesi yüzünden evlilikle ilgili sorunlar yaşayan bir çifte danışmanlık etmekteydim. Hanımdan, kocası içtiğinde neler hissettiğini eşine anlatmasını istedim.

"İçki içtiğinde, sanki ne yaptığını düşünmediğini hissediyorum. İçki içtiğinde sanki..."

"Hayır, siz onun içmesini değerlendiriyorsunuz. Siz bu durumda ne hissediyorsunuz?"

"Onun hiç aldırmadığını hissediyorum..."

"Hayır", dedim, "Bu sizin onun hakkında ne *düşündüğünüzdür*. İçki içtiğinde neler *hissediyorsunuz*?"

Kadın ağlamaya başladı. "Kendimi çok yalnız ve korkmuş hissediyorum". Nihayet ne hissettiğini söylemişti.

Bu noktada adam uzanıp, onun kolunu tuttu. "Senin korktuğunu hiç bilmiyordum", dedi. "Seni korkutmayı hiç istemem".

Bu konuşma, ilişkilerinde gerçek bir dönüm noktası oldu. Kadın yıllarca kocasına içinde bulunduğu durumdan ve olması gereken durumdan bahsederek, başının etini

yemişti. O da karısını suçlayarak ve yaptıklarına sebepler bularak yanıt vermişti. Saatler süren konuşmalara rağmen, birbirlerine dertlerini tam anlatamamışlardı. İkisi de duygularının sorumluluğunu üstlenip bunları karşısındakine iletememişti.

Bizler duygularımızı, "Senin ... olduğunu hissediyorum" diyerek iletmeyiz. Bizler duygularımızı, "Kendimi hüzünlü, incinmiş, yalnız, korkmuş, ... hissediyorum", diyerek iletiriz. Bu tarz incinebilirlik, yakınlığın ve ilginin başlangıcıdır.

Duygular aynı zamanda, bir şey yapmamız gerektiğini bildiren uyarı sinyalidir. Örneğin, yaptığı bir şey için birisine kızmışsanız, ona gidip kızgın olduğunuzu ve nedenini söylemek, sizin sorumluluğunuzdadır. Eğer sizin öfkenizin onun sorunu olduğunu ve bunu onun tamir etmesi gerektiğini düşünürseniz, yıllarca beklersiniz. Ve öfkeniz de acılığa dönüşebilir. Eğer öfkeliyseniz, birisi size karşı bir kusur da işlemiş olsa, bu hususta bir şey yapmak sizin sorumluluğunuzdadır.

Suzan'ın alması gereken ders, buydu. Kocası Jim işten eve geç dönüp, birlikte zaman geçirecek süre kalmadığında, Suzan kızıyordu. Kocasına bunu açmak yerine, akşamın geri kalan bölümünde fazlasıyla sessizleşiyordu. Jim'in de, ona ne olduğunu anlamaya çalışmaktan canı sıkılıyordu. Sonunda, onun somurtmasından bıkıp, onu yalnız bırakıyordu.

İncinme veya öfkeyle ilgilenmemek, bir ilişkiyi öldürebilir. Suzan'ın, Jim'in kendisini konuşturmaya çalışmasını beklemeden, neler hissettiğini ona anlatması gerekirdi. Onu asıl incitenin kocası olduğunu hissetse de, kendi incinmişliğinin ve öfkesinin sorumluluğunu alması gerekirdi.

Jim ve Suzan'ın sorunu, sadece kadının öfkesini dile getirmesiyle çözülmedi. Bir adım daha atması gerekti. Çelişki içindeki arzularını da açığa kavuşturması gerekti.

Arzular

Arzular, eşlerden her birinin sorumluluğunu üstlenmesi gereken kişilik bileşenlerinden bir diğeridir. Suzan öfkeliydi, çünkü Jim'in evde olmasını istiyordu. Onu geç kalmakla suçluyordu. Danışmak üzere içeri girdiklerinde, konuşmalarımız şöyle geçti:

"Suzan, Jim'e neden kızdığını bana anlatır mısın?", dedim.

"Çünkü geç geliyor", diye yanıtladı.

"Sorun bu olamaz", dedim. "İnsanları insanlar kızdırmaz. Öfkenin, senin içinde bir yerlerden gelmesi gerekir".

"Ne demek istiyorsunuz? Eve geç gelen, o".

"Peki, ya o gece arkadaşlarınla dışarı çıkmayı planlamış olsan? Geç geldiği için yine ona kızar mısın?"

"Hayır, kızmam. Bu farklı".

"Farklı olan nedir? Geç geldiği için ona kızdığını söyledin, o yine gecikecek, ancak sen kızmayacaksın".

"Vallahi, bu durumda, beni incitecek bir şey yapıyor olmazdı".

"Tam değil", diye dikkat çektim. "Aradaki fark, onun vermek *istemediği* bir şeyi senin talep etmiyor olmandır. Seni inciten, hayal kırıklığına uğratılmış arzundur; onun geç gelmesi değil. Sorun, talepten kimin sorumlu olduğunda yatmaktadır. Bu senin isteğindir, onun değil. Onu yerine getirmekle yükümlü olan, sensin. Bu bir yaşam kuralıdır. Her istediğimizi elde edemeyiz ve hepimiz başkalarını cezalandırmak yerine, uğradığımız hayal kırıklıkları için üzüntü duymalıyız".

"Peki, ya karşılıklı saygı? Büroda kalmak, bencilce", dedi kadın.

"Vallahi, o bazı geceler çalışmak istiyor, sen de onun evde olmasını. İkiniz de kendiniz için bir şeyler istiyorsunuz. Senin de onun kadar bencil olduğunu söyleyebiliriz. Senin sadece çelişen taleplerin var. Evlilik de budur işte-çelişen istekleri düzenlemek".

Bu durumda, "kötü kişi" yoktu. Hem Jim'in, hem Suzan'ın gereksinimleri vardı. Jim geç saatlere kadar çalışma, Suzan da onun eve gelmesi gereksinimindeydi. Kendi talep ve gereksinimlerimiz için bir başkasını sorumlu tuttuğumuzda ve kendi hayal kırıklıklarımız için onları suçladığımızda sorunlar ortaya çıkar.

Verebileceklerim Konusunda Sınırlamalar

Bizler sonlu yaratıklarız ve "[kendi] yüreğimizde vermeye karar verdiğimizde" vermeli, bunu yaparken de sevme çizgisini nerede geçerek, gücenme noktasına doğru gitmekte olduğumuzun farkında olmalıyız. Kendi sınırlamalarımızın yokluğundan ötürü bir başkasını suçladığımızda, sorunlar ortaya çıkar. Kişiler genelde yapmak istediklerinden fazlasını gerçekleştirir ve sonra da gereğinden fazlasını yapmasına mani olmadığı için eşlerine gücenirler.

Bob'un da böyle bir sorunu vardı. Karısı Nancy, ideal bir ev istiyordu; el işi bir veranda, çevre düzenlemesi ve yeniden tasarım. Sürekli evde onun yapması gereken bir işle çıkageliyordu. Adam onun projelerinden rahatsız olmaya başlamıştı.

Beni görmeye geldiğinde, ona neden öfkeli olduğunu sordum.

"Çünkü, fazla şey istiyor. Kendime hiç zaman ayıramaz oldum", dedi.

"Nasıl yani, 'ayıramaz'? Sakın, 'ayırmaz' olmasın?"

"Hayır, *ayıramıyorum*. İş yapmazsam, kızıyor".

"Peki, ancak bu onun sorunu; bu onun öfkesi".

"Evet ama, ben de bunu dinlemek zorundayım".

"Hiç de zorunda değilsin", dedim. "Tüm bunları onun için yapmayı kabulleniyorsun ve eğer yapmazsan, karşılaşacağın sivri dili seçiyorsun. Onun istediği bir şeyler yapmayı her seçtiğinde, bu senden bir armağandır; vermek istemezsen, vermezsin. Tüm bunlar için karını suçlamaktan vazgeç".

Bob, bundan hoşlanmamıştı. O, hayır demeyi öğrenmek yerine, karısının taleplerinden vazgeçmesini istiyordu.

"Evi düzenlemede sen ona, her hafta kaç saatlik zaman vermek istiyorsun?"

Biraz düşündü. "Yaklaşık dört saat. Onun için bazı şeyler üzerinde çalışırım; hobilerime ayıracak zamanım da kalır".

"O halde ona, zamanın hakkında düşündüğünü ve aile için tüm yapmakta olduklarının yanı sıra, evde yapılacak işler için ona haftada dört saat ayırmak istediğini söyle. O da bu süreyi istediği gibi kullanmakta özgürdür".

"Peki ya, dört saatin yetersiz olacağını söylerse?"

"Ona bunun, tüm isteklerini yerine getirebilmek için yeterli bir süre olamayabileceğini, ancak bunların senin değil, onun istekleri olduğunu söyle. O nedenle, o kendi isteklerinden sorumludur ve onları nasıl gerçekleştirebileceği konusunda yaratıcı olmakta serbesttir. Biraz daha para kazanıp birini tutabilir. Bunları kendisi yapmayı öğrenebilir. Bir arkadaşından yardım isteyebilir. Veya, ihtiyaçlarını kısabilir. Önemli olan, senin onun isteklerinin sorumluluğunu üstlenmeyeceğini öğrenmesidir. Sen istedikçe vereceksin, o da geri kalanından sorumludur"

Bob, tavsiyemin mantığını fark etti ve Nancy ile konuşmaya karar verdi. Önceleri hoş değildi. Daha önce kimse Nancy'e hayır dememişti ve bunu kolay kabullenemedi. Ancak, zaman içinde Bob, Nancy'nin bu kadar talepkar olmamasını istemek yerine, kendi sınırlamalarının sorumluluğunu üstlendi ve onun sınırlamaları etkisini gösterdi. Kadın, daha önce hiç bilmediği bir şey öğrendi: dünyanın varlık sebebi, kendisi değildi. Diğer insanlar, onun arzu ve isteklerinin uzantıları değildi. Diğer insanların da kendi arzu ve gereksinimleri bulunmaktadır ve bizler, adil ve sevecen bir ilişki sürdürmeli ve başkalarının sınırlamalarına saygılı olmalıyız.

Burada anahtar, bizim sınırlamalarımızdan bir başkasının değil, bizzat kendimizin sorumlu olduğudur. Ne vermek istediğimizi ve ne verebileceğimizi yalnızca biz biliriz ve bu çizgiyi çekmede sadece biz sorumlu olabiliriz. Eğer çizmezsek, kısa sürede hoşnutsuzluk duyabiliriz.

Sınır Kurallarının Evliliğe Uygulanması

Bölüm 5'te sınırlarla ilgili on kuraldan söz ettik. Şimdi de bu kurallardan birkaçını, sorunlu evliliklere uygulayalım.

Ekme ve Biçme Kuralı

Bazen eşlerden birisi denetimden çıkmış ve bu davranışının ceremesini çekmemiş olabilir. Adam karısına bağırır, o da daha sevecen olmaya çaba gösterir. Gerçekte kötülük (bağırma), adam için daha iyi şeyler (daha fazla sevgi) ortaya çıkarır. Veya hanım fazla harcama yapar, eşi de sonuçta bunun parasını öder. Yığılan faturaları ödemek için ikinci bir iş bulur.

Bu sorunların hallinde, doğal sonuçlara ihtiyaç bulunmaktadır. Kadının, aşırı eleştirel kocasına, onu azarlamaya devam edecek olursa, sorunu rasyonel biçimde tartışabilir hale gelene dek, bir başka odada oturacağını söylemesi gerekir. Veya, şöyle bir şey söyleyebilir, "Bu konuyu bundan sonra seninle yalnızken tartışmayacağım. Ancak bir danışmanın yanında tekrar görüşebilirim". Veya, "Eğer yine bana bağırmaya başlarsan, Jane'lere gidip, geceyi orada geçiririm". Müsrif kadının kocası da ya kredi kartlarını iptal etmeli, ya da bu borçların ödenmesi için onun bir iş daha bulması gerektiğini söylemelidir. Bu eşlerin tümünün, denetimden çıkmış eşlerinin bu hareketlerinin getireceği sonuçlarla yüz yüze kalmalarını sağlamaları gerekmektedir.

Bir arkadaşım, sürekli geç kalan karısının, bu durumun sonuçlarıyla yüz yüze kalmasını sağlamaya karar vermişti. Eşinin gecikmesi ile ilgili olarak onu uyarmış, uyarmıştı, ancak yarar sağlanamamıştı. Sonunda karısını değil, sadece kendisinin ona olan tepkisini değiştirebileceğini anladı. Karısının davranışının sonuçlarıyla yüz yüze kalmaktan yorularak, bunları ona iade etmeye karar verdi.

Bir gece bir yemeğe gitmeyi planladılar, ancak adam geç kalmak istemiyordu. Önceden eşine zamanında gitmek istediğini söyleyerek, saat 18:00 e kadar hazır olmazsa onsuz gideceğini söyledi. Kadın gecikti; adam da yola koyuldu. Gece eve dönüşünde karısı bağırarak, "Bensiz nasıl gidersin!" diyordu. Ona gecikmesinin daveti kendisinin kaçırmasına yol açtığını ve yalnız gitmekten üzüntü duyduğunu, ancak bu yemeği de kaçırmak istemediğini söyledi. Buna benzer birkaç olaydan sonra kadın, gecikmesinin kocasını değil, kendisini etkileyeceğini anlamış ve değişmişti.

Bu hareketler manipüle edici değildir; zira diğer eş suçlayıcı olacaktır. Bunlar kişilerin, kendilerine karşı nasıl davranılmasına izin vereceklerine ve özlerini ne şekilde denetlediklerine örneklerdir. Doğal sonuçlar, sorumluluk sahibi tarafın omuzlarına düşmektedir.

Sorumluluk Kuralı

Daha önce, kendimiz için sorumluluk almaktan ve başkalarına karşı sorumlu olmaktan bahsetmiştik. Yukarıdaki örnekler, bunu göstermektedir. Sınırlamalar belirleyen kişiler, özünü denetlediğini sergiler ve kendileri için sorumluluk gösterir. Eşleriyle yüzleşerek, ona karşı sorumluluk taşır bir tutum içindedirler. Sınırlamalar belirlemek, evlilik içinde bir sevgi gösterisidir; kötüyü bağlayarak ve sınırlayarak, iyiyi korumuş olurlar.

Birisinin taleplerine veya denetleyici tutumuna teslim olarak onun öfkesinin, somurtkanlığının ve hayal kırıklığının sorumluluğunu üstlenmek, bir evlilikte sevgiyi tahrip eder. Sevdiklerimiz için sorumluluk üstlenmek veya onları kurtarmak yerine, kötüyü gördüğümüzde onunla yüzleşerek, onlara karşı sorumluluk göstermemiz gerekir. Bu gerçekten eşimizi ve evliliğimizi sevmektir. Mümkün olan en sorumluluk sahibi davranış, genellikle en zor olanıdır.

Güç Kuralı

Bir başkasını değiştirmedeki temel yetersizliğimize baktık. Gerçekte dırdırcı bir eş, sorunu sürdürür. Birisini olduğu gibi kabul etmek, onun öyle olma seçimine saygı duymak ve sonra da ona uygun sonuçlar vermek, daha iyi bir yoldur. Bunu yaptığımızda, sahip olduğumuz gücü kullanır ve hiç kimsede bulunmayan bir gücü harcamaya

çalışmamış oluruz. Aşağıdaki tepkiler arasındaki farklara dikkat ediniz:

SINIRLARDAN ÖNCE	**SINIRLARDAN SONRA**
1. "Bana bağırma. Daha nazik olman gerekir".	1. "Eğer istersen, bağırmaya devam edebilirsin. Ama sen bu şekilde davranmayı sürdürdükçe ben seninle olamam".
2. "Artık içme. Aileni mahvediyor. Dinle lütfen. Hayatımızı berbat ediyorsun."	2. "Eğer istersen, içmen konusuna kayıtsız kalabilirsin. Ancak ben kendimi ve çocukları bu kaosun ortasında daha fazla tutmayacağım. Bir daha sarhoş olduğunda, geceyi geçirmek için Wilson'lara gideriz ve ben de onlara neden geldiğimizi söylerim. Senin içki içmen, kendi seçimin. Benim neye katlanacağım da, benim".
3. "Pornografiye baktığın için sen sapıksın. Bu çok iğrenç. Sen ne kadar hasta bir insansın!"	3. "Ben seni dergilerdeki çıplak kadınlarla paylaşamam. Sen bilirsin. Ben sadece benle ilgilenen birisiyle beraber olurum. Kararını ver ve seçimini yap".

Tüm bunlar, gücünüzün yettiği şeylerde gücü ele alma; bir başkasını denetleme ve onun üzerinde güç sahibi olmaktan vazgeçme üzerine örneklerdir.

Değerlendirme Kuralı

Karınızla veya kocanızla yüzleşerek sınırlar oluşturmaya başladığınızda, eşiniz incinebilir. Sınırlar oluştururken eşinizde yol açtığınız incinmeyi değerlendirirken, sevginin ve sınırlamaların birlikte gittiğini hatırlayınız. Sınırlar belirlediğinizde, acı çeken kişiye karşı sevecenlikle sorumlu olun.

Akıllı ve sevecen olan eşler, sınırları kabul edecekler ve onlara karşı sorumlulukla davranacaklardır. Denetleyici ve ben-merkezci eşler, öfkeyle tepki göstereceklerdir.

Bir sınırın her zaman sizinle ilgili olduğunu, karşınızdaki ile ilgisi bulunmadığını unutmayın. Eşinizden bir şey yapmasını talep etmiyorsunuz - sınırlarınıza saygı göstermesini dahi. Siz, neleri yapacağınızı ve neleri yapmayacağınızı söyleme konusunda sınırlar belirliyorsunuz. Ancak bu çeşit sınırlar zorlayıcıdır, zira kendiniz üzerinde denetim sahibisiniz. Sınırları, eşinizi denetlemenin yeni bir yolu olarak yanlış algılamayın. Tersidir. Denetimi bir kenara bırakarak, sevmeye başlamaktır. Eşinizi denetlemeye çalışmaktan vazgeçmekte ve onun kendi davranışlarının sorumluluğunu almasına izin vermektesiniz.

Maruz Kalma Kuralı

Bir evlilikte kendi sınırlarınızı açıklamak, başka hiçbir ilişkide olmadığı kadar gereklidir. Geri çekilme, üçgenleme, surat asma, başka birisiyle ilişkiye girme ve pasif-saldırgan davranışlar gibi pasif sınırlar da bir ilişki için son derece tahrip edicidir. İnsanların sizin üzerinizde denetimi bulunmadığını gösteren pasif yöntemler, asla yakınlaşmaya götürmez. Diğerini, gerçekte kim olduğunuz hususunda asla eğitmez; sadece onu size yabancılaştırır.

Sınırların önce sözlü olarak, daha sonra da hareketlerle iletilmesi gerekir. Duru olmaları, özür diler biçimde olmamaları gerekir. Daha önce sıraladığımız sınır çeşitlerini hatırlayınız: deri, kelimeler, gerçek, fiziksel uzaklık, zaman, duygusal uzaklık, diğer kişiler, sonuçlar. Evlilikte değişik zamanlarda bu sınırların tümünün saygı görmesi ve açığa çıkarılması gerekir.

Deri. Eşlerden her birinin, diğerinin fiziksel beden sınırlarına saygı göstermesi gerekir. Fiziksel sınırların ihlali, sevginin incitici gösterilerinden, fiziksel suiistimale kadar değişebilir. Unutmayın; "Sana nasıl davranılmasını istiyorsan, başkalarına öyle davran".

Kelimeler. Kelimeleriniz açık ve sevgi ile söylenmiş olmalıdır. Eşinizle doğrudan yüzleşin. Hayır deyin. Pasif direnişte bulunmayın. Surat asmayın, kendinizi geri çekmeyin. "Bu konuda kendimi rahat hissetmiyorum. İstemem. Yapmayacağım" gibi şeyler söyleyin.

Gerçek. Bilge kişiler der ki, "her biriniz, sahtekarlığı bir yana bırakarak, gerçekleri söylemelisiniz". Dürüst iletişim, her zaman en iyisidir. Bu, yaşamın ilkelerinden birisini ihlal ettiğinin farkında olmadığı zaman, karşınızdakine bunu söylemeyi de içine alır. Duygu ve incinmelerinizle ilgili gerçekleri de sahiplenmeniz ve bu duyguları eşinize doğrudan ve sevgi ile iletmeniz gerekir.

Fiziksel Uzaklık. Uzaklaşma gereksinimi duyduğunuzda, bunu eşinize söyleyin. Bazen beslenmek için mekana ihtiyaç duyarsınız; bazen de sınırlamalar belirlemek için. Her iki durumda da, eşiniz neden kendisinden uzak kalmak istediğinizi tahmin etmeye çalışmamalıdır. Açıkça iletişimde bulunun ki eşiniz cezalandırılmakta olduğunu sanmasın, ancak kendisinin denetimsiz davranışlarının sonuçlarıyla yüz yüze kaldığını anlasın.

Duygusal Uzaklık. Eğer evliliğinizde sorunlarla karşılaşmışsanız, örneğin eşiniz bir başkasıyla bir ilişki yaşamışsa, duygusal uzaklığa ihtiyacınız olabilir. Tekrar güvenmeyi beklemek akıllıca olur. Eşinizin gerçekten pişman olup olmadığını anlamak isteyebilirsiniz, eşinizin de davranışının bir bedeli olduğunu görmesi gerekir.

Buna ek olarak, incinmiş bir yüreğin, iyileşmek için zamana ihtiyacı vardır. Bir sürü iyileşmemiş acı ile doluyken, koşa koşa güvenli bir konuma geri dönemezsiniz. Bu acının açığa çıkarılması ve iletilmesi gerekir. Eğer acı çeken sizseniz, bu acıyı sahiplenmeniz gerekir.

Zaman. Eşlerden her birinin, ilişki dışında geçireceği zamana ihtiyacı vardır. Sadece yukarıda belirttiğimiz gibi sınırlar belirlemek için değil, aynı zamanda kendisini beslemek için.

Pek çok çift, evliliğin bu yönünde sıkıntı çeker. Eşleri kendi başına zaman geçirmek istediğinde, kendilerini terk edilmiş hissederler. Gerçekte eşlerin birbirlerinden ayrı geçirilecek zamana ihtiyaçları vardır; bu onların tekrar bir araya gelmek istediklerini fark etmelerini sağlar. Sağlıklı ilişkilerde eşler, birbirlerinin alanlarını aziz tutar ve onların hedeflerinin en ateşli savunucularıdırlar.

Diğer İnsanlar. Bazı eşler, sınırlar oluşturmada başkalarının desteğini arar. Eğer asla kendi haklarını savunmamışlarsa, bunu öğrenmede arkadaşlarının desteğine ihtiyaç duyarlar. Eğer sınırlar belirleme ve onları dikte etme konusunda çok zayıfsanız, evliliğiniz dışından destekçiler bulun. Ancak, bir ilişkiye yol açabilecek, karşı cinsten birisinin desteğini aramayın. Sınırları ilişkilerinin içine inşa edilmiş kişilerden yardım isteyin; danışmanlar, destek grupları gibi.

Sonuçlar. Sonuçları açıklıkla iletin ve onları söylediğiniz şekliyle kesinlikle yürürlüğe sokun. Sonuçları önceden söylemek ve yürürlüğe koymak, eşinize bu sonuçların

meydana gelmesini isteyip istemediği hakkında bir seçenek verir. İnsanlar kendi davranışlarının denetimini ellerinde bulundurdukları için, bu davranışın sonuçları üzerinde de denetim sahibidirler.

Ancak Bu, Kulağa İtaatkar Gelmiyor

Sınırlar belirlemekte olan evli bir kadından ne zaman söz etsek, birisi gerçek itaatkarlık düşüncesini ortaya atar. Aşağıda bulacağınız itaatkarlık üzerine tam bir bilimsel inceleme olmasa da, akılda tutmanız gereken bazı genel hususlardır.

Öncelikle, hem hanımlar ve hem de kocalar, itaatkarlık üzerinde çalışmalıdırlar, sadece hanımlar değil. Birbirinize, yaşama duyduğunuz saygı ile itaat edin. İtaat her zaman, taraflardan birinin veya diğerinin özgür seçimidir. Kadınlar kocalarına itaat etmeyi seçer ve kocalar da karılarına itaat etmeyi seçer.

İtaatkarlık konuları ne zaman gündeme gelse sorulması gereken ilk sual; Evlilik ilişkisinin statüsü nedir? Kadın özgürce seçim yapabilir mi, yoksa "yasalar altında" bir köle midir? olur. Bir koca, karısını "yasalar altında" tutmaya çalıştığında, evlilikle ilgili pek çok sorun ortaya çıkar ve kadın olumsuz tüm duyguları hisseder: gazap, suçluluk, güvensizlik ve soğuma.

Özgürlük, incelenmesi gereken bir husustur; merhamet ise bir diğeri. Kocanın karısı ile ilişkisi, merhamet ve koşulsuz sevgi ile dolu mudur? Bazı kocalar genellikle karılarını köleye dönüştürür ve onları itaatsizlikle suçlarlar. Eğer kadın itaatkarsızlığına karşılık öfke veya kınama görürse o ve kocası, merhamet dolu gerçek bir evliliğe sahip değildir; onlar "yasalar önünde" evlidir.

Bu tarz durumlarda koca genellikle karısına, ya onu incitecek ya da iradesini alıp götürecek bir şey yaptırmaya

çalışmaktadır. Bu hareketlerin her ikisi de adam için kusurdur. Kocalar karılarını, kendi bedenleriymişcesine sevmelidir. Karısını seven, kendisini sever. Neticede kendisini besleyip itina gösteren hiç kimse kendi bedeninden nefret etmez. Bu noktadan hareketle, köle benzeri itaatkarlık fikrini korumak olanaksızdır.

Kökeninde denetleyici bir koca bulunmayan bir "itaatkarlık sorunu" na şimdiye kadar hiç rastlamadık. Kadın duru sınırlar belirlemeye başladığında, kocanın olgunlaşmamış davranışlarına izin vermemektedir. İncitici davranışlara karşı gerçeği ortaya koymakta ve doğru sınırlamalar belirlemektedir. Sıklıkla, kadın sınırlar belirlediğinde, koca da büyümeye başlar.

Bir Denge Meselesi

"Onun benimle zaman geçirmesini bir türlü sağlayamıyorum. Tek istediği, arkadaşlarıyla beraber spor karşılaşmalarına gitmek. Hiç beni görmek istemiyor", diye yakındı Meredith.

"Siz buna ne diyorsunuz?" diye kocasına sordum.

"Bu hiç de doğru değil", diye yanıtladı Paul. "Sanki tüm sahip olduğumuz şey, birlikteliğimizmiş gibi. Beni işten günde iki-üç kere arıyor. Eve geldiğimde beni kapıda bekliyor ve konuşmak istiyor. Tüm akşamlarımız ve hafta sonlarımız planlanmış. Bu beni çıldırtıyor. O nedenle ben de kaçıp bir maça gitmeye veya golf oynamaya çalışıyorum. Kendimi boğulur gibi hissediyorum".

"Ne sıklıkla dışarı çıkmaya çalışıyorsunuz?"

"Her fırsat bulduğumda. Belki haftada iki gece ve hafta sonlarında da bir öğleden sonra"

"O zamanlar siz ne yapıyorsunuz?" diye Meredith'e sordum.

"Vallahi, ben de onun eve dönüşünü bekliyorum. Onu çok özlüyorum".

"Kendiniz için yapmak istediğiniz bir şey yok mu?"

"Hayır. Benim yaşamım, ailemdir. Ben onlar için yaşarım. Onlar gittiğinde ve beraber olamadığımızda, bu durumdan nefret ediyorum".

"Vallahi, pek de birlikte zaman geçiremiyormuş gibi değilsiniz" dedim. "Ancak tüm zamanınızı birlikte geçirmediğiniz, gerçek. Ve böyle olduğunda da, sanki Paul ferahlıyor ve siz de üzülüyorsunuz. Bu dengesizliği açıklayabilir misiniz?"

"'Dengesizlik'le neyi kasdediyorsunuz?" diye hanım sordu.

"Her evlilikte iki bileşen bulunur; birliktelik ve ayrılık. İyi evliliklerde, taraflar bunların her ikisinden eşit miktarda taşır. Diyelim ki 100 puanlık birliktelik ve 100 puanlık da ayrılık var. İyi bir ilişkide, taraflardan birisi 50 puanlık birliktelik ve 50 puanlık da ayrılık ifade eder, diğeri de aynısını yapar. İkisi de kendi başlarına bazı şeyler yaparlar ve bu da karşılıklı olarak diğerini özlemeye yol açar, birliktelik de bir miktar yalnızlık gereksinimi getirir. Ancak sizin ilişkinizde, siz bu 200 puanı farklı şekilde bölmüşsünüz. Siz birlikteliğin toplam 100 puanının tümünü ifade etmektesiniz, kocanız ise ayrılığın 100 puanının tümünü ifade ediyor."

"Eğer kocanızın size doğru hareket etmesini istiyorsanız", diye devam ettim, "sizin ondan uzaklaşmanız ve özleme yer açmanız gerekiyor. Paul'un hiç sizi özleme fırsatı bulduğunu sanmıyorum. Siz hep onu kovalıyorsunuz o da yer kazanmak (yaratmak) için uzaklaşıyor. Eğer siz bir miktar yer açabilirseniz, o da sizi arayacak bir mekan elde etmiş olur, o zaman da o sizi kovalar".

"Bu çok doğru", diye söze girdi Paul. "Hayatım, bu tıpkı senin lisans üstü çalışmaların sırasında uzun süre ayrı kaldığın zamanki gibi. Hatırlıyor musun? Seni görmeyi çok istiyordum. Oysa şimdi seni özleme fırsatı bulamıyorum. Sen hep buradasın".

Meredith, demek istediğimi kabullenmekte isteksiz, ancak Paul ile birlikte evlilik ilişkilerine denge sağlama yolları aramakta hevesliydi.

Denge. Bu doğanın, bütün sistemlerin içine döşediği bir şeydir. Her sistem, bulabildiği herhangi bir yolla, dengeye kavuşmak ister. Ve evlilikte de dengelenmesi gereken pek çok boyut bulunur: güç, dayanıklılık, birliktelik, cinsellik, vesaire. Bu alanlarda yer değiştirmek yerine, eşlerden biri daima güçlü ve diğeri güçsüz; biri her zaman dayanıklı ve diğeri dayanıksız; biri her zaman birliktelik ister ve diğeri ayrılık; eşlerden biri cinsellik ister ve diğeri istemez ise, sorunlar ortaya çıkar. Her bir durumda, eşler bir denge yakalamıştır, ancak bu karşılıklı denge değildir.

Sınırlar, bölünmüş denge yerine, karşılıklı dengeyi oluşturmada yardımcı olur. Çiftlerin birbirlerini sorumlu tutmalarında yardımcı olur. Eğer birinin sınırları yoksa ve bir başkasının yerine onun işini yapmaya başlarsa, ilişkideki tüm birlikteliği yaratmak gibi, o kişi bağımlı olmaya veya bundan da kötüsüne giden bir yola girmiş demektir. Diğer taraf, bölünmüşlüğün diğer yanını yaşayacaktır. Sınırlar tarafları sonuçlara karşı sorumlu tutar ve dengenin karşılıklı olmasını zorlar.

Bilge kişiler şöyle der: "Her şeyin bir zamanı var, cennet altında her etkinliğin bir mevsimi...". Yaşamda ve ilişkide dengelenmiş kutuplaşmalar bulunur. Kendinizi eşit olmayan bir ilişki içinde bulduğunuzda, sınırlardan yoksun olabilirsiniz. Sınırlar belirlemek, dengesizliği düzeltebilir. Örneğin Paul, Meredith'in talepleri üzerinde sınırlar belirlediğinde, onu daha bağımsız olmaya zorlamaktadır.

Her İki Tarafça Uygun Görülen Çözüm

Sorunları görmek genelde kolay, ancak değişikliği meydana getirecek zor seçimleri yapmak ve riskleri göze almak zordur. Şimdi bir evlilik ilişkisinde, kişisel değişime giden basamaklara bakalım.

1. *Belirtinin dökümünü yapın.* Öncelikle sorunu tanımanız ve onu çözmek için harekete geçmeyi kabul etmeniz gerekir. Sadece istemekle sorunu çözemezsiniz. Cinsellik mi, çocukların terbiyesi mi, birliktelik eksikliği mi, paranın adilane harcanmaması mı; sorun her ne ise, onu sahiplenin.

2. *Belirli sınır sorununun adını koyun.* Belirtinin dökümünü yaptıktan sonraki adım, belirli sınır konusunun üzerine parmak basmaktır. Mesela semptom, birinin seks istememesi olabilir; sınır sorunu bu kişinin, ilişkinin başka alanlarında yeteri sıklıkta hayır dememesi ve üzerinde güç sahibi olduğu tek hususun bu olması olabilir. Veya kendisinin, cinsellik arenasında yeterli denetim sahibi olmadığını hissedebilir. Kendisini güçsüz hissedebilir; seçeneklerinin onurlandırılmadığını hissedebilir.

3. *Çelişkinin kökenini bulun.* Sınır konusunun ortaya ilk çıktığı ilişki, muhtemelen bu değildir. Muhtemelen bu şekilde ilişkilendirmeyi, içinde büyüdüğünüz ailedeki önemli bir ilişkide öğrendiniz. O ilişkide gelişen belirli korkular hâlâ işlemektedir. Bu orijinal hususların adını koymanız gerekmektedir; belki de ebeveyninizi eşinizle karıştırmaktan vazgeçmelisiniz. Evlilik ilişkisinde olduğu kadar başka hiçbir ilişkide ana babalarla yaşanmış çelişkiler tekrarlanmaz.

4. *İyiyi içinize alın.* Bu adım, bir destek sistemi kurmakla ilintilidir. Unutmayınız, "Sınırlar boşlukta inşa edilmez". Sınırlar inşa etmeden önce bağlanmaya ve desteğe

ihtiyaç duyarız; terk edilme korkusu pek çok kişiyi daha işin başında sınırlar belirlemekten alıkoyar.

Bu sebeple sizi evliliğinizde sınırlar belirlemede teşvik edecek bir destek sistemi kurun. Bu bir karşılıklı destek birimi, Al-Anon (Alkolle savaşımda anonim mücadeleciler), bir terapist, bir evlilik danışmanı veya din adamı olabilir. Sınırları tek başınıza belirlemeyin. Korktuğunuz için sınırlar belirlememiştiniz; tek çıkış yolu, destek edinmektir. "Ve eğer bir kişi yalnız olan bir başkasını zararsız hale getirebilirse, iki kişi ona pekala karşı durabilir. Üç iplikli bir sicim, kolay kopmaz". Sınırlar, kaslar gibidir. Güvenilir bir destek sistemi içinde inşa edilmeleri ve büyütülmeleri gerekir. Eğer fazla bir yükü kısa sürede omuzlamaya kalkarsanız, kaslarınız yırtılabilir veya çekilebilir. Yardım isteyin.

5. *Prova yapın.* Güvenli, insanların sizi koşulsuz sevdikleri ilişkilerde yeni sınırlarınızı deneyin. Öğle yemeği için vaktiniz olmadığında yakın bir arkadaşınıza hayır deyin veya onunla aynı fikirde olmadığınız zaman bunu beyan edin veya ona karşılık beklemeden bir şey verin. Sınırlamalar belirleme üzerinde güvenli kişilerle çalıştıkça, evliliğinizde sınırlamalar belirleme yeteneğiniz de gelişecektir.

6. *Kötüye hayır deyin.* Evliliğinizde kötülüklere sınırlamalar koyun. İstismarın karşısına dikilin; mantıksız taleplere hayır deyin. Yetenekler hakkındaki kıssadan hisseyi hatırlayın: Risk olmadan ve korkuya karşı durulmadan büyüme ve gelişme olmaz. Başarılı olmak, kolları sıvayarak denemek kadar önemli değildir.

7. *Affedin.* Affetmemek, sınırları bulunmamaktır. Bağışlamayan kişiler, diğerlerinin onları denetlemesine izin verirler. Sizi inciten insanları eski bir borçtan azat etmek, onlardan bir talepte bulunmaktan vazgeçmektir; bu sizi de serbest bırakır. Affetmek, geçmişteki pasif istekler yerine, şimdiki zamanda girişimci davranışa götürebilir.

8. *Girişimci olun.* Bir başkasının denetimi elinde bulundurmasına izin vermek yerine, kendinizin ne yapmak istediğini anlayın, yolunuzu belirleyin ve ona sadık kalın. Sınırlamalarınızın neler olduğuna, nelerin bir parçası olmayı isteyeceğiniz, bundan sonra nelere hoşgörü göstermeyeceğinize ve ne sonuçlar belirleyeceğinize karar verin. Kendinizi öncelikle tanımlarsanız, zamanı geldiğinde sınırlarınızı korumaya hazır olursunuz.

9. *Özgürlük ve sorumluluk içinde sevmeyi öğrenin.* Sınırların hedefini hatırlayın: özgürlükten gelen sevgi. Kendi denetiminizde olduğunuzda, tahripkar davranışa ve benmerkezciliğe teslim olmak yerine, sevdikleriniz için yardımsever bir biçimde verebilir ve feragatte bulunabilirsiniz. Bu tarz özgürlük, kişinin semere almasını sağlayıcı bir biçimde vermesini sağlar. Unutmayın, "kimsede, arkadaşları uğruna yaşamını ortaya koymaktan daha büyük sevgi yoktur". Bu, birbirine hizmet etmek demektir. Ancak bunun özgürlük içinde yapılması gerekir, sınırları bulunmayan bir itaatle değil.

Eşinizle aranızda sıkı sınırlar belirlemek ve kabullenmek, çok daha fazla yakınlaşmaya götürebilir. Ancak eşinizle sınırlar belirlemekle kalmamalı, çocuklarınızla da sınırlar belirlemelisiniz. Ve başlamak için zaman asla çok geç değildir.

10

Sınırlar ve Çocuklarınız

Shannon, ağlamasını denetleyemiyordu. Henüz okula gitmeyen iki çocuğu olan genç bir anneydi ve eskiden öfkeli, denetimsiz, özellikle de haşin davrandığını hiç hatırlamıyordu. Ancak bir hafta önce, üç yaşındaki Robby'i sarsmış ve sallamıştı. İyice. Ona bağırmıştı. Avazı çıktığı kadar. Ve bu ilk kez olmuyordu. Geçen yıl içinde bunu defalarca yapmıştı. Tek fark, bu kez ona fiziksel bir zarar vermesine ramak kalmış olmasıydı. Korkmuştu.

Bu deneyim Shannon'la kocası Gerald'ı öylesine sarsmıştı ki, beni arayarak olanları konuşmak üzere bir randevu talep etmişlerdi. Kadının utanç ve suçluluk duyguları yoğundu. Hikayesini anlatırken, benimle göz göze gelmekten çekindi.

Shannon'un Robby'e karşı denetimini kaybetmesinden önceki birkaç saat, tam bir felaketti. Gerald'la kahvaltı sırasında tartışmışlardı. Adam allahaısmarladık bile demeden işe gitmişti O zaman bir yaşında olan Tanya, yerlere mama dökmüştü. Robby de geçen üç yıl boyunca kendisine yapmaması söylenen ne varsa, onları yapmak için o sabahı seçmişti. Kedinin kuyruğunu çekmişti. Ön kapıyı nasıl açacağını keşfetmiş, bahçeye koşmuş, oradan sokağa çıkmıştı. Oturma odasının beyaz duvarlarını Shannon'ın rujuyla donatmış, Tanya'yı itip yere düşürmüştü.

Bu sonuncu olay, Shannon için bardağı taşıran damla oldu. Tanya'nın yere uzanmış ağladığını, Robby'nin de onun üstünde, meydan okurcasına memnun bir ifadeyle durduğunu görmek, fazlaydı. Shannon bir anda öfkelenerek oğluna koştu. Öykünün geri kalanı malum.

Biraz sakinleştiğinde Shannon'a, Gerald'la birlikte, Robby'i genelde nasıl terbiye ettiklerini sordum.

"Vallahi, Robby'nin bizden soğumasını veya onun şevkini kırmayı istemeyiz", diye söze başladı Gerald. "Olumsuz olmak o kadar... o kadar... olumsuz ki. Bu nedenle onu konuşarak ikna etmeye çalışırız. Bazen, 'bu gece sana dondurma yok' diye uyarırız. Bazen yaptığı doğru şeyleri överiz. Ve bazen de kötü davranışları görmezlikten gelmeye çalışırız. Belki o zaman vazgeçer".

"Sınırlamaları zorlamaz mı?"

İkisi de kafa salladı. "İnanmazsınız", dedi Shannon. "Sanki bizi duymaz gibidir. Canı her ne istiyorsa onu yapmayı sürdürür. Ve genellikle birimiz patlayıp, ona bağırıncaya kadar buna devam eder. Galiba sorunlu bir çocuğumuz var".

"Evet, gerçekten bir sorun var", diye yanıtladım. "Ancak belki Robby, denetim dışı öfkeye yanıt vermemeye alıştırılmış. Gelin, sınırlar ve çocuklar hakkında konuşalım".

Çocuk yetiştirme, sınırların büyük önem taşıdığı tüm konular arasında başta gelir. Sınırlara ve çocuk yetiştirmeye nasıl yaklaştığımızın, çocuklarımızın karakteri üzerinde büyük etkisi olacaktır. Değerleri nasıl geliştirdikleri üzerinde. Okuldaki başarıları üzerinde. Seçtikleri arkadaşlar üzerinde. Kiminle evlendikleri üzerinde. Ve iş yaşamında ne kadar başarılı oldukları üzerinde.

Ailenin Önemi

Doğa, en derin düzeyde, bir sevgilidir. İlişkilere bağlı olarak konumlanmış ve yönetilmektedir. Bizimle beşikten mezara bir ilişki içindedir. Sevginin doğası, pasif değildir. Etkindir. Sevgi kendisini çoğaltır.

Aile doğanın, dünyayı kendi sevecen karakterinin temsilcileriyle doldurma isteğiyle yarattığı sosyal bir birimdir. Burası bebeklerin beslenip geliştirildiği bir yerdir ki, yetişkinler olarak aileden ayrılacak kadar olgunlaşsınlar ve aynı doğayı başka çevrelerde çoğaltsınlar.

Sınırlar ve Sorumluluk

Bağlanma ve güçlü bağlantılar kurmadan hemen sonra ana babaların çocuklarına verebilecekleri en önemli şey; sorumluluk duygusudur - nelerden sorumlu olduklarını ve nelerden olmadıklarını bilmeleri, nasıl hayır diyebileceklerini ve hayırı nasıl kabul edeceklerini bilmeleri. Sorumluluk, büyük değer taşıyan bir ihsandır.

Hepimiz, on sekiz aylık bir çocuğun sınırlarına sahip orta yaşlı kişilerle bir arada olmuşuzdur. Başkaları onlara sınırlamalar getirdiğinde aksilenir veya somurtur veya sadece sükuneti koruma amacıyla büzülür, diğerleriyle uyumlu davranırlar. Bu yetişkinlerin de bir zamanlar çocuk olduğunu düşünün. Çok, çok uzun zaman önce ya sınırlardan korkmayı, ya da onlardan nefret etmeyi öğrenmişlerdir. Yetişkinler için öğrenme, zahmetli bir iştir.

Sınırları Hareketsiz Kılmak ya da Onları Onarmak

Yetişkin çocukları olan deneyimli bir anne bir keresinde; daha genç bir annenin kendi çocuklarıyla mücadelesini görmüştü. Çocuk terbiyesini takınmayı reddediyor, genç anne de hemen çileden çıkıyordu. Annenin, çocuğun bir

sandalyenin üstünde tek başına oturması kararını onaylayan daha yaşlıca hanım dedi ki, "şimdi yap, şekerim. Çocuğu şimdi disipline sok - belki bu sayede buluğ çağını kazasız, belasız atlatırsın".

Küçük çocuklarda sınır geliştirmek, o atasözlerine konu olmuş, ufak bir önlem almaktan başka bir şey değildir. Eğer sorumluluğu, sınırlamalar belirlemeyi ve daha sonra mutluluğu erteleyebilmeyi öğretirsek, çocuklarımızın yaşamlarının sonraki yılları daha az çalkantılı geçer. Ne kadar geç başlarsak, hem bizlerin, hem de onların o kadar fazla çalışmamız gerekir.

Eğer daha büyük çocuklara sahipseniz, cesaretinizi kaybetmeyin. Bu sadece sınır gelişiminin, daha fazla direnmeyle karşılanacağı anlamına gelir. Onların fikrine göre, sınırları öğrenmekle kazanacakları fazla bir şey yoktur. Bu konuda daha fazla zaman harcamanız, arkadaşlardan destek almanız gerekecektir! Çocukluğun farklı aşamaları için yaşa uygun sınır görevlerini bu bölümde daha sonra gözden geçireceğiz.

Çocuklarda Sınır Gelişimi

Çocuklarda sınır geliştirme işi, sorumluluk öğrenme işidir. Onlara sorumluluğun değer ve kısıtlamalarını anlattıkça, onlara otonomiyi öğretiriz - onları yetişkinliğin görevlerini üstlenmeye hazırlarız.

Çocuk yetiştirmede sınırlar oluşturmanın rolü üzerinde, çok sözedilir. Buna genellikle disiplin adını veririz. Uzmanlarca "disiplin" için İbranice'de ve Yunanca'da "öğreti" kelimesi karşılık bulunur. Bu öğretinin hem olumlu, hem de olumsuz yönleri bulunmaktadır.

Disiplinin olumlu tarafları *öncecilik, önleme* ve *yönlendirme* dir. Olumlu disiplin; birini oturtup bir görev için eğitmek ve ona beceri kazandırmaktır. Disiplinin

olumsuz yönleri; *düzetme, cezalandırma* ve *sonuçlar* dır. Olumsuz disiplin çocukların hareketlerinin sonuçlarına katlanmasını ve böylelikle sorumluluk konusunda ders almalarını sağlamaktır.

İyi çocuk yetiştirme hem koruyucu eğitim ve beceri kazandırmayı, hem de düzeltici sonuçları kapsar. Örneğin, on dört yaşındaki çocuğunuza yatma saati olarak saat onu belirlersiniz. "Yeteri kadar uyuman ve okula giderken zinde olabilmen için bunu koyduk" dersiniz. Bu yaptığınız, olumlu disipline etmektir. Sonra bu çocuk, saat 23:30'a kadar oyalanır. Ertesi gün dersiniz ki, "Dün gece zamanında yatmadığın için, bugün telefonu kullanamazsın". Bu da, olumsuz disipline etmedir.

Doğru sınırlar geliştirmede neden hem havuç, hem de sopa gereklidir? Çünkü doğa bizim büyümemize yardımcı olmada, deneme-yanılma kullanır. Olgunluk kazanmayı bilgi alarak, bunu beceriksizce uygulayarak, hatalar yaparak, hatalarımızdan ders alarak, ve bir dahaki sefer daha iyisini gerçekleştirerek yaparız.

Deneme-yanılma biçiminde pratik yaşamın tüm alanlarında gereklidir: kayak yapmayı öğrenirken, bir makale yazarken veya bilgisayar kullanırken. Derin bir sevgi ilişkisi geliştirmede ve yaşamı öğrenmede pratiğe ihtiyacımız bulunur. Ve bu ruhsal ve duygusal büyümemiz için de aynen geçerlidir. Pratik yapmak, sınırları ve sorumluluğu öğrenmede önem taşır. Hatalar, öğretmenlerimizdir.

Disiplin harici bir sınırdır, çocuklarımızda dahili sınırlar geliştirmesi için tasarlanmıştır. Çocuğun karakterinde yeterince yapı oluşup, artık ona gereksinimi kalmayıncaya kadar, onun için bir güven çatısı sağlar. Yararlı disiplin çocuğu her zaman daha dahili bir yapıya ve daha çok sorumluluğa götürür.

Disiplin ile cezalandırma arasındaki farkı anlayabilmemiz gerekir. Cezalandırma; yanlış yapılanı ödemedir. Yasal olarak, yasaları çiğnemenin bedelini ödemektir. Ancak cezalandırma, pratik yapabilmek için fazla yer bırakmaz. Eşsiz bir öğretmen değildir. Bedeli fazla yüksektir. Cezalandırma, hatalara fazla yer bırakmaz.

Ancak disiplin, farklıdır. Disiplin, yanlışlar için bedel ödeme değildir. Yaşamın doğal yasasıdır: hareketlerimiz, sonuçlara yol açar.

Buna ek olarak, disiplin ve cezalandırmanın zamanla aralarında mevcut ilişkiler farklıdır. Cezalandırma; geriye bakar. Geçmişte yapılan hataların ödenmesi üzerinde yoğunlaşır. Ancak disiplin; ileriye bakar. Disiplinle aldığımız dersler, aynı yanlışları tekrarlamamamızda yardımcı olur: "Doğa bizleri iyiliğimiz için disipline eder, yaşamın kutsallığına ortak olmamız için".

Bu bize nasıl yardımcı olur? Bizi yargılanma korkusu olmaksızın, ilişki kaybından korkmaksızın hatalar yapmada serbest bırakır. Yegane tehlike; sonuçlardır -soyutlanma ve yargılanma yoktur.

Örneğin, on yaşındaki çocuğuna, "Bir daha böyle yaparsan, artık seni sevmem" diyen bir anneyi ele alalım. Çocuk birden bire, ne yaparsa yapsın, kaybedeceği bir duruma düşer. Ya başkaldırarak yaşamındaki en değerli varlıkla ilişkisini kaybedecek, ya da kabullenerek dış güçlere boyun eğen bir duruma girip, yüzleşmeyle ilgili yeteneklerini geliştirme şansını tamamen kaybedecektir. Şimdi bu yanıtı, şununla kıyaslayınız, "Seni sevmekten asla vazgeçmem. Bu benim yüreğimin bir parçasıdır. Ancak, eğer bunu yine yaparsan, üç gün boyunca oyuncağını göremezsin". İlişki hâlâ sürmektedir. Suçlama yoktur. Ve çocuk, sorumlulukla sonuçlardan etkilenme arasında bir seçim yapma şansını elde eder - sevgi ve güvenlik kaybetme riski olmaksızın. Olgunluğa giden yol işte budur; disiplinin güvenli pratiği.

Çocukların Sınır Gereksinimleri

Sınırlar çocuklarımızın hangi belirli gereksinimlerini karşılar? Sınırlamalar belirleme yeteneğinin, yaşam boyu büyük rol oynadığı birkaç önemli görevi bulunmaktadır.

Kendini Koruma

Bir insan yavrusu kadar çaresiz bir şey gördünüz mü? İnsan yavruları, hayvan yavrularına göre kendilerine bakmaktan çok daha acizdirler. Dakika dakika bakılmazsa bebeğin hayatta kalmasının olanaksız olduğunu bilerek doğa, doğumdan sonraki aylar boyunca annenin ve babanın (veya bir başka bakıcının) bebeğe derinden bağlanmasını tasarlamıştır. Tüm bu zaman ve enerji, çocuğun kendisini yeryüzünde güvende hissetmesini sağlayan sağlam bir bağlanmaya karşılık gelir.

Ancak doğanın olgunlaşma programı burada bitmez. Anne ve baba, bakmak ve gereksinimleri karşılamak üzere her zaman orada olamazlar. Koruma görevinin sonunda çocuklara geçmesi gerekir. Büyüdüklerinde kendilerini korumaları gerekir.

Sınırlar, ruhlarımızı koruma ve gözetme yöntemimizdir. Sınırlar iyiyi içeride ve kötüyü dışarıda tutmak üzere tasarlanmıştır. Ve hayır demek, gerçeği söylemek ve fiziksel uzaklığı korumak gibi becerilerin aile yapısı içinde geliştirilmesi, böylelikle çocuğun kendini korumanın sorumluluğunu üstlenmesi gerekir.

On iki yaşındaki şu iki çocuğu düşünün:

Jimmy, yemek masasında anne ve babasıyla konuşmaktadır. "Ne oldu biliyor musunuz? Bazı çocuklar, benim de kendileriyle birlikte haşhaş çekmemi istediler. İstemediğimi söylediğimde korkak dediler. Ben de onlara aptal olduklarını söyledim. Bazılarından hoşlanıyorum, ancak eğer haşhaş

içmediğim için benden hoşlanmayacaklarsa, sanırım gerçekten benim arkadaşım değiller".

Paul okuldan eve kanlı gözlerle, dili dolanarak ve hareketlerini yönetmede güçlük çekerek gelir. Meraklanan anne ve babası ne olduğunu sorduğunda, önce her şeyi reddeder, ancak sonunda birden baklayı ağzından çıkarır: "Herkes yapıyor. Neden benim arkadaşlarımdan nefret ediyorsunuz?"

Jimmy ve Paul, ikisi de gerçek değerlere büyük sevgi ve bağlılık taşıyan, dürüst ailelerden gelmektedir. Neden bu derece büyük bir farklılık sergilemişlerdir? Jimmy'nin ailesi, çocukla ebeveyn arasındaki görüş ayrılıklarına müsamaha göstermiş ve onun sınırlar belirleme yeteneği üzerinde pratik yapmasını sağlamışlardır; hatta kendilerine karşı dahi. Huzursuz olduğunda annesi iki yaşındaki Jimmy'i kucağına alır, ona sarılırdı. "Anne, dur da bir nefes alayım" demek istediğinde, "İndir", derdi. Anne, içindeki çocuğuna sarılma dürtüleriyle mücadele ederek onu yere bırakır, "Kamyonlarla oynayalım mı?" derdi.

Jimmy'nin babası da aynı felsefeyi kullanırdı. Yerde oğluyla güreşirken, Jimmy'nin sınırlamalarına dikkat etmeye çalışırdı. Haşinleşildiğinde veya Jimmy yorulduğunda, "Tamam, baba", diyebilir ve baba da ayağa kalkardı. Bir başka oyuna geçerlerdi.

Jimmy, sınırlar konusunda eğitim görmekteydi. Korktuğunda, rahatsızlık duyduğunda veya bir şeyleri değiştirmek istediğinde, hayır diyebilirdi. Bu ufak sözcük ona yaşamında bir güç duygusu vermekteydi. Bu onu, çaresiz veya uzlaşmacı bir tutumdan çıkardı. Ve Jimmy bunu, öfkeli veya incinmiş bir yanıtla veya, "Ama Jimmy, annen şimdi sana sarılmak istiyor, tamam mı?" gibi manipüle edici bir karşı hareketle karşılaşmaksızın söyleyebiliyordu.

Jimmy çocukluğundan başlayarak sınırlarının doğru olduğunu ve onları kendisini korumak için kullanabileceğini öğrenmişti. Kendisi için iyi olmayan şeylere karşı direnmeyi öğrenmişti.

Jimmy'nin ailesine ait bir kalite damgası, aynı fikirde olmama izninin bulunmasıydı. Örneğin Jimmy, yatma saati konusunda anne ve babasıyla tartışsa, aynı fikirde olmadığı için asla kendilerini geri çekmez, ya da onu cezalandırmazlardı. Bunun yerine, yürüttüğü hükmü dinler ve eğer uygun görünüyorsa, düşüncelerini değiştirirlerdi. Değilse, sınırlarını korurlardı.

Jimmy'ye aynı zamanda bazı ailevi hususlarda oy hakkı verilirdi. Hep birlikte bir yere gidileceği zaman, anne ve babası sinemaya mı gitmelerini, oyun mu, yoksa basketbol mu oynamalarını istediği konusunda onun fikrini dinlerdi. Bu ailede sınırlamalar hiç mi yoktu? Tam tersi! Bu, sınırlar oluşturmayı çok ciddiye alan - bunu, çocuklarında geliştirilecek bir beceri olarak gören bir aileydi.

Jimmy'nin bazı arkadaşları ona yönelerek, uyuşturucu kullanmasını istedikleri o kötü günde direnç göstermek için bu, iyi bir pratik olmuştu. Jimmy, bunu nasıl reddedebildi? Bunun nedeni, o zamana kadar on veya on bir yıldır, onun için önemli kişilerle, onların sevgisini kaybetmeksizin fikir ayrılığına düşebilme konusunda pratik kazanmış olmasıydı. Arkadaşlarına karşı durduğunda, terk edilme korkusu yaşamadı. Bunu ailesine karşı defalarca, hiç sevgi kaybına uğramadan başarmıştı.

Diğer yandan Paul, daha değişik bir aile düzeninden gelmekteydi. Onlarda hayırın, iki ayrı karşılığı vardı. Annesi incinir, geri çekilir ve surat asardı. "Seni seven annene nasıl hayır diyebilirsin?" gibi suçluluk mesajları gönderirdi. Babası öfkelenir, onu tehdit eder, "Bana cevap verme, küçük bey" gibi sözler sarfederdi.

Paul'un, istediğini elde etmek için dışarıya karşı uyumlu olması gerektiğini anlaması uzun sürmedi. Dıştan güçlü bir evet geliştirdi, ailesinin değerleriyle ve denetimiyle aynı fikirdeymiş gibi. Bir konuda ne düşünürse düşünsün - akşam yemeğinde ne yeneceği, televizyon hakkındaki yasaklar, kilise seçimi, kıyafet veya sokağa çıkma yasağı - hepsini içine attı.

Bir keresinde, annesinin sarılmasına direnmeye kalktığında, kadın hemen kendisini bırakmış, onu iterek, "Günün birinde, annenin duygularını bu şekilde incittiğin için pişman olursun" demişti. Paul gün be gün, sınırlamalar belirlememe yönünde çalıştırılmaktaydı.

Öğrenilmiş sınır yoksunluğunun sonucu olarak Paul, mutlu, saygılı bir evlat gibi görünmekteydi. Ancak on iki ile on dokuz yaş arası, çocuklar için zorlu bir sınav gibidir. Bu zor geçit sırasında, çocuklarımızın içine gerçekte ne tür bir karakterin inşa edilmiş olduğunu anlarız.

Paul büzülmüştü. Arkadaşlarının baskısına dayanamamıştı. Kendilerine ilk hayır dediği kişilerin - on iki yaşındayken - anne ve babası olduğuna şaşmalı mı? Gücenme ve yıllar boyu sınırlara sahip olmama, hayatta kalabilmek için geliştirdiği uyumlu, birlikte yaşanması kolay sahte benlikli kişiyi erozyona uğratmaya başlamıştı.

Kişinin Gereksinimlerinin Sorumluluğunu Üstlenmesi

Yönetmekte olduğum grup terapisi seansı sessizdi. Biraz önce Janice'e, yanıtlanamaz bir soru sormuştum. Soru, "Neye ihtiyacın var?" idi. Aklı karışmış gibi görünüyordu; düşünceli bir hal alıp, arkasına yaslandı.

Janice biraz önce, acı veren kayıplarla dolu bir haftayı tasvir etmişti: kocası ayrılmak için harekete geçmişti, çocukları denetimden çıkmıştı ve işi de tehlikedeydi. Tümü bağlanma ve güvenlikle ilgili konularda çalışmakta olan grup üyelerinin yüzlerindeki düşünceli ifade, açıktı. Yine de tam

olarak hiç kimse, nasıl yardım edeceğini bilmiyordu. O nedenle, soruyu hepimize sormuştum. Ancak Janice yanıtlayamamıştı.

Bu, Janice'in geçmişinin tipik bir yönüydü. Çocukluğunun büyük kısmını anne ve babasının duygularının sorumluluğunu üstlenerek geçirmişti. Evin barış elçisi olarak ya annesinin, ya da babasının havaya kalkmış tüylerini okşayarak düzeltir, bu arada da yatıştırıcı sözler söylerdi; "Anne, eminim babam sana bağırmak istememiştir - kötü bir gün geçirdi".

Ailesine karşı uygun olmayan bu tarz bir sorumluluğun sonucunu Janice'in yaşamında görmek kolaydı: diğerlerine karşı aşırı bir sorumluluk duygusu ve kendi gereksinimlerine duyarsızlık. Janice başkalarının incinmişliklerine karşı duyarlı bir radara sahipti; ancak kendisine yönelik radar bozuktu. Sorumu yanıtlayamamasına şaşmamak gerekirdi. Janice kendi Tanrı vergisi, meşru gereksinimlerini anlamıyordu. Bu tarz bir düşünceye karşılık gelecek kelime hazinesi yoktu.

Ancak öykü, mutlu sonla bitiyor. Grup üyelerinden birisi dedi ki, "Ben senin yerinde olsam, ne isteyeceğimi biliyorum. Siz bu odadaki kişilerin, benimle gerçekten ilgilendiğinizi, beni dev bir utanç abidesi olarak görmediğinizi ve benim için dua edeceğinizi ve sizleri bu hafta telefonla aramama izin vereceğinizi bilmek isterdim".

Janice'in gözleri yaşardı. Arkadaşının ona hak veren konuşmasının bir yanı, kendisinin dokunamadığı bir yerine dokunmuştu. Ve rahatlatılmış diğer kişilerle gelen rahatlığın, kendi içindeki yerini almasına izin verdi.

Janice'in öyküsü, çocuklarımızdaki sınır gelişiminin ikinci meyvesini göstermektedir: kendi gereksinimlerimizi sahiplenmek veya onların sorumluluğunu üstlenmek. Yaşam bizim ne zaman aç, yalnız, başı dertte, bunalmış veya biraz ara vermeye gereksinim duyduğumuzu bilmemizi

ve sonra da ihtiyacımızı karşılamak üzere önceciliği ele almamızı ister.

Sınırlar bu işlevde temel bir rol oynar. Sınırlamalarımız kendimizle başkaları arasında ruhsal ve duygusal bir mesafe, bir ayrılmışlık yaratır. Bu da gereksinimlerimizin duyulmasını ve anlaşılmasını sağlar. Sınırlarla ilgili tanımlanabilir bir duygu olmadığında, kendi gereksinimlerimizi başkalarınınkilerden ayırmak zorlaşır. İlişkide fazla miktarda statik elektrik vardır.

Çocuklara kendi gereksinimlerinin deneyimini yaşamaları öğretilebildiğinde, başkalarına kıyasla yaşamda onlara gerçek bir avantaj sağlanmış olur. Birinin kendine bakmamasıyla ortaya çıkan tükenmişliklerden uzak durmada daha başarılı olurlar.

Çocuklarımızın kendi bireysel ihtiyaçlarını yaşamalarını nasıl sağlayabiliriz? Bir ebeveynin yapacağı en iyi şey, "ailenin gittiği yolda" olmasa bile, bu gereksinimlerin sözcüklere dökülmesini teşvik etmektir. Çocuklar, hoşa gitmeyecek bir şeyi isteme iznine sahip olduklarında - bunu elde edemeseler dahi - ihtiyaçlarının neler olduğu hususunda bir duygu geliştirirler.

Aşağıda, çocuklarınıza yardımcı olabileceğiniz birkaç yöntem verilmiştir:

- Onlara, duydukları öfke üzerine konuşma izni verin.
- Onların keder, kayıp veya üzüntüyü, kendilerini neşelendirmeye çalışmayarak ifade etmelerine izin verin ve duygularını dışarı boşaltmalarını sağlayın.
- Onları soru sormaya teşvik edin
- Soyutlanmış veya kederli göründüklerinde ne hissettiklerini sorun; olumsuz duygularına kelimeler yerleştirmelerine yardım edin. Sahte bir işbirliği duygusu ve aile yakınlığı için işleri hafife almayın.

O halde birinin kendi ihtiyaçlarını sahiplenmesinde ilk husus, bunları belirlemektir. Ruhsal radarımız, burada devreye girer. Janice'in radarı bozuktu veya çalışmıyordu; gereksinimlerinin adını koyamıyordu.

Sahiplenmede ikinci husus; kendimize sorumlulukla bakmayı başlatmaktır - bu yükü başkasının üzerine yüklemek değil. Çocuklarımızın, kendi sorumsuzluk ve hatalarının acı veren sonuçlarını yaşamalarına izin vermeliyiz. Onlar evi terk etmeye hazır hale gelene dek çocuklarımızın, kendi yaşamları hakkında derin bir sorumluluk duygusu edinmiş olmaları gerekir. Şu inanışları taşımaları gerekir:

- Hayattaki başarım veya başarısızlığım, büyük ölçüde bana bağlıdır.
- Rahatlama ve yönlendirilme için başkalarından akıl almam gerekse de, kendi seçeneklerimden sadece ben sorumluyum.
- Yaşam boyu belli başlı ilişkilerim beni derinden etkilese de, sorunlarım dolayısıyla kendimden başka hiç kimseyi suçlayamam.
- Daima başarısızlığa uğrayacak ve desteğe ihtiyaç duyacak olsam da, beni sürekli olarak ruhsal, duygusal, mali veya ilişkilere dayalı krizlerden kurtaracak, aşırı sorumluluk sahibi birisine güvenemem.

Bu "benim yaşamım bana bağlıdır" duygusu doğanın, yaşamlarımızın sorumluluğunu almamız gerektiği düşüncesinde yatar. Doğa bizim, yeteneklerimizi üretken bir biçimde kullanmamızı ister. Ve bu sorumluluk duygusu tüm yetişkinlik çağı boyunca bizi takip edecektir; hatta mezardan da öte, ahirete kadar.

Ahirette, yaşamınızın sorumluluğunu üstlenmemenin, Tanrı nezdinde ne denli hoş karşılanacağını tahmin edebilirsiniz: "Ama benim ailem işlevsel değildi". "Ama ben

yalnızdım". "Ama benim yeteri kadar enerjim yoktu". Mantıksallaştırıcı "ama" ların, mesellerde anlatılan hizmetkarın mazeretleri kadar etkisi olacaktır. Bu, kendi geçmişimiz ve bizi strese sokan çeşitli etmenlerce iyi veya kötü yönde derinden etkilenmediğimiz anlamına gelmemelidir. Mutlaka etkileniriz. Ancak nihai olarak incinmiş, olgunlaşmamış ruhlarımıza ne yaptığımızdan sorumluyuz.

Düşünceli ana babalar, çocuklarının "güvenli acı çekme" lerine izin verir. "Güvenli acı çekme" çocuğun, yaşına uygun sonuçlarla yüz yüze gelmesini sağlamaktır. Altı yaşındaki bir çocuğun hava karardıktan sonra dışarı çıkmasına izin vermek, onu yetişkinlik için eğitmek değildir. Almak için yeterli olgunluğa sahip olmadığı kararları almaktadır. Daha işin başında bu tarz seçimler yapma konumuna getirilmemelidir.

Pat'in anne ve babası, kızlarının güvenli acı çekmeyi yaşamasına izin verdiler. Lise son sınıfta, Pat'e tüm bir sömestrin harçlığını verdiler. Okuldaki yemekler, kıyafet, sosyal ve ders dışı etkinlikler için gereken harcamayı yapmak, Pat'in sorumluluğundaydı. Miktar tüm bunlar için yeterliydi, bir miktar da fazlalığı vardı. Yüzeyde bu bir gençlik rüyası gibi görünmekteydi - tüm bu para ve onun nasıl harcanacağı hususunda hiçbir kısıtlama yok!

İlk sömestr Pat, çok güzel elbiseler aldı. Arkadaşlarıyla pek çok toplantıya gitti. Hatta birkaç kez, onları o davet etti. Bu gidişat, üç buçuk aylık sürenin yaklaşık bir ayında devam etti. Son iki buçuk ay, hassastı. Pat sık sık evde kaldı, kalan parasını okul yemeklerine ayırdı ve yeni elbiselerini tekrar tekrar giydi.

Bir sonraki yarıyıl daha da iyiydi - ve yüksekokuldaki ikinci yılına gelindiğinde, hem bir banka hesabı, hem de gerçekçi bir bütçe oluşturmuştu. Pat, sınırlar geliştirmekteydi. Aslında bir alışveriş hastası olmaya adayken, normalde istediklerinin en azı olacak kıyafetlere, CD'lere, yemeklere

ve dergilere hayır demeye başladı. Kendi yaşamının sorumluluğunu üstlenmeyi öğrenmeye başladı. Ve yüksek okul mezunu olup, yıllarca onları birisi gözettikten sonra yemek pişiremeyen, temizlik yapamayan veya bir bütçe yapamayan pek çok kişiden biri olup çıkmadı.

Sonuçları çocuğun davranışlarına olabildiğince yakından bağlamak, önemlidir. Gerçek yaşamı en iyi bu şekilde kopyalamış olursunuz.

Proje ödevleri ana babaların çocuğa sorumluluk almada yardımcı olabilecekleri - ya da, daima boşluğu dolduracak ve ebediyen varolacak bir ana baba yanılsaması yaratabilecekleri bir başka alandır. Evladınız size gözyaşları içinde gelerek, "yarına yetiştirilecek on sayfalık bir raporum var ve daha yeni başladım" dediğinde bu, zor bir durumdur. Seven ana babalar olarak dürtümüz, araştırmayı veya düzenlemeyi veya daktilo etmeyi yaparak onları kurtarmaktır. Veya her üçünü de.

Bunu neden yaparız? Çünkü çocuklarımızı severiz. Onlar için her şeyin en iyisini isteriz, Tanrı'nın bizler için en iyiyi istemesi gibi. Ancak yine de tıpkı Tanrı'nın bizim başarısızlığa uğramamıza izin vermesi gibi, çocuklarımızın iyi bir karneyi kötü bir notla gölgelemelerine izin vermeliyiz. Bu genelde, önceden plan yapmamanın bir sonucudur.

Denetim ve Seçenek Duygusuna Sahip Olmak

"Dişçiye gitmem - ve beni zorla götüremezsiniz!" Pamela, on bir yıllık ayaklarını yere vurdu ve kapıda beklemekte olan babası Sal'a kaşlarını çattı.

Pamela'nın güç gösterilerine karşı Sal'ın farklı tepki gösterdiği zamanlar olmuştu. "Peki, bunu düşünürüz!" gibi bir şeyler söyler ve çığlıklar atmaktaki çocuğu kolundan tutup, arabaya sürüklerdi.

Ancak, bu konularda epeyce aile danışmanlığı ve okuma onu kaçınılmazlıklara hazırlamıştı. Sakince ona dedi ki, "Çok haklısın, hayatım. Seni dişçiye zorla götüremem. İstemiyorsan, gitmek zorunda değilsin. Ancak, kuralımızı hatırla: eğer gitmemeyi seçersen, yarın akşamki partiye de gitmemeyi seçersin. Her iki karara da kesinlikle saygı duyarım. Randevunu iptal edeyim mi?"

Pamela şaşırarak bir dakika düşündü. Sonra, yavaşça, yanıt verdi, "Giderim. Ancak mecbur olduğum için gitmiyorum". Pamela haklıydı. Randevusuna gitmeyi seçmekteydi; zira partide bulunmak istiyordu.

Çocuklar, yaşamlarında bir denetim ve seçenek sahibi olma duygusuna ihtiyaç duyar. Kendilerini ana babalarına bağımlı, onların yardımına muhtaç değil, kendi yaşamlarıyla ilgili şeyleri seçen, isteyen ve öncecilik sahibi kişiler olarak görmek isterler.

Çocuklar hayata çaresiz, bağımlı bir biçimde başlar. Ancak doğru biçimde ana babalık ederken çocuklara düşünme ve karar almayı öğrenmede, yaşamın her yönünde çevreleri konusunda uzmanlaşmada yardımcı olmanın yolları aranmalıdır. Bu da sabah ne giyeceğine karar vermekten, okulda hangi derslerin seçileceğine dek her şeyi kapsar. Yaşa uygun kararlar almayı öğrenmek, çocuklarda bir güven ve denetim duygusunun gelişmesinde yardımcı olur.

Hevesli ve iyi niyetli ana babalar, çocuklarını acı verecek kararlardan alıkoymaya yeltenirler. Onları hata yapmaktan, dizlerini kanatmaktan korurlar. Düstürları, "Gel, buna senin için ben karar vereyim" dir. Sonuçta çocuk karakterinin geliştirilmesi gereken çok önemli bir bölümü körelir: haklarını elde etme veya değişiklik yapma yeteneği. Çocuklar yaşamlarının, kaderlerinin büyük ölçüde kendilerince belirleneceği duygusuna ihtiyaç duyarlar. Bu onların seçeneklerden uzak kalmaya çalışmak yerine, onları tartmalarına yardım eder. Kendileri adına yapılan seçimlere

içerlemek yerine, bu seçimlerin sonuçlarını takdir etmeyi öğrenirler.

Hedeflerin Memnuniyetini Ertelemek

Şimdi kelimesi, küçük çocuklar için yapılmıştır. Bu, onların yaşadıkları yerdir. İki yaşındaki bir çocuğa, yarın tatlı yiyeceğini anlatmaya çalışın. Kabul etmez. Bu ona göre, "asla" demektir. Gerçekte yeni doğanlar, "sonra" yı anlama yetisine sahip değildir. Bu nedenle altı aylık bir bebek, annesi odadan çıktığında panik duyar. Onun, geri dönülmez olarak, ebediyen gittiğinden emindir.

Ancak gelişimimizin bir yerinde "sonra" nın, bir iyiliği bir başkası için ertelemenin değerini öğreniriz. Bu beceriye, *memnuniyeti erteleme* deriz. Bu, yolun devamındaki bir kazanç uğruna dürtü, arzu ve isteklerimize hayır diyebilmektir.

Bu beceri genellikle yaşamın ilk yılı geride kalmadan önce uygulanamaz; zira bağlanma gereksinimleri bu süre içinde önceliklidir. Ancak mutluluğun ertelenmesini öğretmek, ikinci yaşın hemen başında başlayabilir. Tatlı, havuçtan sonra gelir; önce değil.

Daha büyük çocukların da bu beceriyi kazanmaları gerekir. Aile, yılın ilk bölümünde bazı giyecekleri ve hobi amaçlı nesneleri satın alamaz. Yine bu işlev sırasında geliştirilen sınırlar, yaşamın sonraki kısımları için paha biçilmezdir. Çocuğu işlek caddelerden birindeki kırılmış, kaos içindeki, güdülerince yönetilen köle bir yetişkin olmaktan korur. Çocuklarımız her zaman kriz içindeki miskinler yerine, kendilerine yeten karıncalara benzeyebilirler.

Memnuniyetin nasıl erteleneceğini öğrenmek, çocuklara bir hedef sahibi olmada yardımcı olur. Kendileri için önemli şeylere para ve zaman ayırmayı öğrenir ve almayı seçtikleri şeye değer verirler. Tanıdığım bir aile, oğullarının

ilk otomobilini edinmesi için ona para biriktirtmişti. Çocuk bir planla ve babasının yardımıyla işe başladığında, on üç yaşındaydı. Tüm hafta sonu ve yaz işleriyle on altı yaşında bir araba sahibi olduğunda, ona porselen muamelesi gösteriyordu. Bedelini hesaplamış, sonucuna değer vermişti.

Diğerlerinin Sınırlamalarına Saygı Duymak

Çocukların, erken yaştan itibaren ana baba, kardeş ve arkadaşlarının sınırlamalarını kabullenmeyi öğrenmeleri gerekir. Başkalarının her zaman onlarla oynamak istemeyeceğini, başkalarının onların istediği televizyon programlarını seyretmek istemeyeceğini, başkalarının onların istediğinden farklı yerlerde yemek yemek isteyebileceğini bilmeleri gerekir. Dünyanın, onların etrafında dönmediğini bilmeleri gerekir.

Bu, iki nedenden ötürü önemlidir. Birincisi; sınırlamaları kabul etmeyi öğrenme yeteneği bize kendi sorumluluğumuzu üstlenmeyi öğretir. Başkalarının her zaman bizim elimizin altında ve amade olmadığını bilmek, dıştan tahrik edilmek yerine içe yönelik hale gelmemize yardımcı olur. Kendi sırt çantamızı taşımada bize yardım eder.

Onun istediği yerine gelene kadar asla hayır cevabına razı olamayan, sürekli mızırdanan, kandıran, aksilikler yapan veya somurtan bir çocukla hiç birlikte oldunuz mu? Sorun, başkalarının sınırlamalarından ne kadar nefret eder ve onlara ne kadar direnirsek, başkalarına o kadar bağımlı olacağımızdır. Kendi kendimize bakmak yerine, başkalarının bize bakmalarını bekleriz.

Durum ne olursa olsun doğa, bize bu gezegen üzerinde birlikte yaşamayı bizzat öğretecek şekilde yaşamı tasarlamıştır. Bu gezegende birlikte yaşayabilmemizin tek yolu budur. Er veya geç birisi bize, gözardı edemeyeceğimiz bir hayır diyecektir. Bu, yaşamın dokusuna işlenmiştir.

Başkalarının sınırlamalarına direnen birisinin yaşamındaki hayır'ların sırasına bakınız:

1. ana babadan gelen hayır
2. kardeşlerden gelen hayır
3. öğretmenlerden gelen hayır
4. okul arkadaşlarından gelen hayır
5. amir ve patronlardan gelen hayır
6. eşlerden gelen hayır
7. aşırı yeme, alkolizm veya sorumsuz yaşam tarzından gelen hayır
8. polis, mahkeme, hatta hapisle gelen hayır

Bazı insanlar yaşamın erken çağlarında sınırları kabullenmeyi öğrenir; yukarıdaki birinci şıkla. Ancak bazılarının, yaşamın sınırlamalarını kabullenmemiz gerektiği hususunda bir fikir sahibi olabilmek için, sekizinci şıkka kadar ilerlemesi gerekir: "Talimatları dinlemeyi bir kenara bırakırsan evladım, bilginin sözcüklerinden yoksun kalırsın". Denetimsiz pek çok genç, otuzlu yaşlarına gelene dek olgunlaşmaz; o zaman da sürekli bir işleri ve kalacak yerleri olmadığı için yorgun düşer. Maddi yönden tabana vurmaları gerekir; bazen bir süre sokaklarda yaşamaları dahi gerekir. Zamanla bir işte tutunmaya, para biriktirmeye ve büyümeye başlarlar. Yavaş yavaş, yaşamın sınırlamalarını kabullenmeye başlarlar.

Ne kadar dayanıklı olduğumuzu düşünürsek düşünelim, her zaman daha dayanıklı birisi çıkar. Eğer çocuklarımıza hayırı kabul etmeyi öğretmezsek, onları çok daha az seven birisi bu işi devralabilir. Daha dayanıklı birisi. Daha kuvvetli. Ve çoğu ana baba, çocuklarını böyle zor bir dönemden korumak ister. Sınırlamaları ne kadar erken öğretirsek, o kadar yararlı olur.

Çocuk için başkasının sınırlamalarını kabul etmenin önemli olduğuna dair ikinci, hatta daha da önemli neden şudur: *Başkalarının sınırlarına dikkat etmek, çocukların sevmesine yardımcı olur.* Yüreğinde başkalarının sınırlarına saygı duyma fikri; hak vermenin, kendisini karşısındakinin yerine koymanın temelidir; veya başkalarını, sevilmek istediğimiz gibi sevmek. Çocuklara, hayır'larının saygı görmesi lütfunun gösterilmesi gerekir; onların da bu lütfu başkalarına göstermeyi öğrenmeleri. Başkalarının ihtiyaçlarına hak verdikçe, olgunlaşır, yaşama ve başkalarına olan sevgilerini derinleştirirler.

Örnek olarak, farz edin ki altı yaşındaki oğlunuzun yanlışlıkla, ancak dikkatsizlikle attığı top, başınıza sertçe çarptı. Bunu gözardı etmek veya canınız yanmamış gibi davranmak, çocuğa hareketlerinin hiçbir etkisi yokmuş izlenimini verecektir. O zaman, herhangi bir sorumluluk duygusundan veya başkalarının gereksinimlerini fark etmekten kaçacaktır. Ancak ona, "Bunu kasten yapmadığını biliyorum, ancak top fena halde acıttı - daha dikkatli ol" demeniz, suçlamaksızın, onun sevdiklerini incitebileceğini ve hareketlerinin bir anlam ifade ettiğini görmesini sağlar.

Eğer bu ilke öğretilmezse çocuğun büyüdüğünde sevecen bir yetişkin olması zordur. Sıklıkla, ben- merkezci ve denetleyici olur. Bu noktada, Tanrı'nın olgunlaşma programı daha zorlaşır. Bir danışmacım, ailesi tarafından başkalarının sınırlamalarını gözardı etme yönünde eğitilmişti. Buna bağlı manipülasyonu, onun hırsızlık suçuyla hapsedilmesine yol açmıştı. Ancak, bu işlem acı verici olmakla birlikte, ona başkalarına hak vermeyi de öğretmişti.

"Başka insanların da gereksinimleri ve acıları olduğunu hiç bilmezdim", demişti bir keresinde. "Bir Numara (Ben) üzerinde yoğunlaşmayı öğrenmiştim. Ve başkalarının ihtiyaçlarına karşı olan saygı eksikliğimle karşılaşmaya başladığımda, içimde bir şeyler oldu. Yüreğimde, başkaları için yer açıldı. Kendi ihtiyaçlarımı gözardı etmedim - ancak ilk

kez, gelişme gördüm. Davranışlarım eşimi ve ailemi incittiği için kendimi suçlu hissetmeye başladım".

Katetmesi gereken yol, uzun muydu? Kesinlikle. Ancak, doğru yoldaydı. Yaşamda sınırları daha sonraları öğrenmek, gerçekten sevecen bir kişi olmanın başlangıcıydı.

Mevsimsel Sınırlar: Yaşa Uygun Sınırlamalar Eğitimi

Eğer İçindekiler bölümüne baktıktan sonra ilk göz attığınız bölüm bu olduysa, olasılıkla siz bir anne veya babasınız. Olasılıkla da çocuklarınızla sınırlarla ilgili zorluklar yaşamaktasınız. Belki bunu, sadece sorunlardan uzak kalma gayretiyle okumaktasınız. Ancak büyük olasılıkla kurtulmak istediğiniz bir acı çekmektesiniz: Yeni doğmuş bebeğiniz aralıksız çığlık atıyor. Küçük çocuğunuz evi birbirine katıyor. İlkokuldaki çocuğunuzun, okulda davranış sorunları var. Ortaokuldaki evladınız başına buyruk. Lisedeki evladınız içki içiyor.

Tüm bu konular, muhtemel sınır sorunlarına işaret etmektedir. Ve bu bölümde, çocuklarınızın yaşına uygun olarak öğrenmeleri gereken sınır görevleri, anahatlarıyla sunulmaktadır. Veliler olarak çocuklarımızın gelişimsel ihtiyaç ve yeteneklerini göz önünde bulundurmamız ve onlardan ne yapamayacakları bir şey istemeli ne de çok az şey talep etmeliyiz.

Aşağıda, çocukluğun belirli evreleri için temel görevler bulunmaktadır. Doğumdan üç yaşına kadarki süre hakkında daha detaylı bilgi için Bölüm 4'te yer alan, çocuklukta sınırların nasıl geliştirildiği kısmına bakınız.

Doğumdan Beş Aya Kadar

Bu etapta yeni doğan, anne, baba veya en yakın bakıcı ile bir bağ edinme ihtiyacındadır. Güven ve hoş karşılanma ile bir aidiyet duygusu edinme, çocuğun gerçekleştirmesi

gereken görevlerdir. Burada sınırlamalar belirleme, çocuğa güven sağlama kadar önemli değildir.

Buradaki tek gerçek sınır, annenin yatıştırıcı varlığıdır. O, çocuğu korur. Annenin işi yeni doğmuş çocuğuna yoğun, korkutucu ve çelişkili duygulara sahip olurken yardımcı olmaktır. Kendi başlarına bırakıldıklarında çocuklar, yalnızlıklarından ve iç yapılarının yokluğundan dehşete düşerler.

Asırlar boyu anneler bebeklerini kundaklamış veya onları sıkıca sarmalamışlardır. Kundaklama bebeğin ayak ısısını dengelerken sıkı sargılar da onun kendisini güvende hissetmesini sağlar - bir çeşit dış sınırdır. Bebek, kendisinin nerede başlayıp, nerede bittiğini bilir. Yeni doğanlar soyulduğunda, etraflarındaki yapının kaybından dolayı genellikle panik duyarlar.

Bazı iyi niyetli öğretmenler, bebeklerin beslenme ve kucağa alınmalarını programa bağlayan bebek eğitimi teorilerini gerekli görür. Bu teknikler, "denetim, ana baba yerine çocuğun elindedir", veya, "bu talep, çocuğun bencilliğinin bir kanıtıdır" diyerek bebeğe, ağlamamasını veya rahatlatılma talep etmemesini öğretmeye çalışırlar. Doğru veya gelişimsel olarak algılanmadığında bu teoriler, son derece zararlı olabilir.

Bağıran dört aylık bir bebek, dünyanın oldukça güvenli bir yer olup olmadığını anlamaya çalışmaktadır. Büyük bir terör yaşamakta ve soyutlanmışlık duymaktadır. Etrafta kimseler olmadığında, rahat olmayı öğrenmemiştir. Kucağa alınmada ve beslenmede onu kendi programı yerine ana babasının programına yerleştirmek, "suçsuzu suçlamak" olur.

Bu öğretmenler, programlarının uygun olduğunu, zira işe yaradığını söylemektedirler. "Onu geceleri beşikten almayı bıraktıktan sonra, dört aylık bebeğim ağlamayı kesti",

derler. Bu, doğru olabilir. Ancak ağlamanın kesilmesine bir başka açıklama bebek depresyonu, yani çocuğun, umudunu kesmesi ve kendini geri çekmesi olabilir. "Ertelenmiş umut, yüreği hasta eder".

Mutluluğun ertelenmesi yaşamın ilk yılından sonraya, bebekle anne arasında bir güven temeli oluşturulduktan sonraya bırakılmalıdır. Lütfun her zaman gerçeğin önünde yer aldığı gibi bağlanma da, ayrılmadan önce gelmelidir.

Beş ile On Ay Arası

Bölüm 4'de öğrendiğimiz gibi, yaşamlarının ilk yılının ikinci yarısındaki çocuklar "oluşum" aşamasındadırlar. "Annem ve ben aynı kişi değiliz" i öğrenmeye başlarlar. Bebeklerin emekleyerek ona doğru gittikleri korkutucu, büyüleyici bir dünya vardır ortada. Muazzam bağımlılık gereksinimleri olduğu halde çocuklar, anneleriyle yek vücut olmaktan çıkmaya başlamaktadırlar.

Hâlâ çocuğun yapıştığı iskeleler olmakla birlikte, velilerin bu aşamada çocuğa sağlam sınırlar geliştirmede yardımcı olmak için, onun ayrılma hamlelerini desteklemesi gerekir. Çocuğunuzun, sizin dışınızdaki kişi ve nesnelerce büyülenmesine olanak tanıyın. Evinizi, bebeğinizin keşfedebileceği emniyetli bir yer haline getirin.

Ancak çocuklarınızdaki oluşuma yardımcı olmak, onların iç temelleri için vazgeçilmez olan derinden bağlanmayı, onların kökleşmelerini ve yerleşmişliklerini ihmal etmek anlamına gelmez. Bu hâlâ bir bebeğin ilk görevidir. Çocuğunuzun bağlanma ve duygusal güvenlik gereksinimlerini dikkatle karşılamalı, aynı zamanda da onun dışarıya, sizden öteye bakmasına olanak tanımalısınız.

Pek çok anne, çocuğunun ona olan bu aşkından, büyük, geniş dünyaya geçişini zor bulur. Bu kadar derin bir yakınlığın kaybı büyüktür; özellikle hamilelik ve doğumla

geçen süreden sonra. Ancak sorumluluk sahibi anne, kendi yakın olma gereksinimlerini yaşamındaki diğer yetişkinlerle karşılamaya çalışacaktır. Onun "oluşum" unu yüreklendirirken bebeğini, günü geldiğinde "terk edip gitmeye" hazırlayacaktır.

Bu noktada bebeklerin çoğu hayır kelimesini henüz tam olarak anlayamaz ve ona uygun yanıt veremez. En iyi yol, onları tehlikeli yerlerden kaldırıp alarak korumaktır.

On İle On Sekiz Ay Arası

Bu "deneyim" sürecinde bebeğiniz konuşmaya başlamakla kalmaz, yürür de - önündeyse, sorumluluklar uzanır. Dünya, bu çocuğun istiridyesidir - içini açıp, onunla oynamanın yollarını bulmada epeyce zaman harcar. şimdi o, hayır kelimesini anlama ve ona yanıt verme duygusal ve mantıksal yeteneğine sahiptir.

Bu aşamada sınırlar artan biçimde önem kazanır; sınırlamalar hem sahiplenilir, hem de algılanır. Bu aşamada hayır kasının gelişmeye başlamasını sağlamak çok önemlidir. Hayır; çocuğunuz için yaşamda sorumluluk almanın iyi sonuçlar verip vermediğini - ya da, birinin kendisini geri çekmesine yol açıp açmadığını anlama yoludur. Ana baba olarak, bebeğinizin hayır'ına sevinmeyi öğrenmelisiniz.

Aynı zamanda çocuğunuza, evrenin merkezinin kendisi olmadığını görmede yardımcı olmak gibi hassas bir görev de sizi beklemektedir. Yaşamda sınırlamalar bulunmaktadır. Kapılara çizimler yapmanın, topluluk içindeyken çığlık atmanın sonuçları vardır. Ancak bunu yaparken, onun geliştirmekte olduğu heyecan duygusunu ve dünyaya duyduğu merakı da söndürmemelisiniz.

On Sekiz İle Otuz Altı Ay Arası

Çocuk artık ayrı, ancak bağlantılı bir ruhun sorumluluğunu alma gibi önemli bir görevi öğrenmektedir. Denemeler yapmaktaki çocuk, yerini yaşamın sınırlamaları bulunduğunu; ancak ayrı olmanın, bağlanamayacağımız anlamına gelmediğini fark eden daha makul bir çocuğa bırakmaktadır. Bu aşamada hedef, şu becerileri edinmektir:

1. Duygusal olarak başkalarına bağlı olurken, kendisi olma ve ayrı olabilme özgürlüğünün bilincini kaybetmeme.
2. Sevgi yitirme korkusu olmaksızın, uygun koşullarda başkalarına hayır diyebilme.
3. Kendini duygusal olarak geri çekmeden, başkalarından gelecek uygun hayır'ları kabullenebilme.

On sekiz ile otuz altı ay arasındaki çocuğun, otonomiyi öğrenmesi gerekir. Ana baba yönetiminden azade olmak istemekte, ancak bu arzu onun ana babasına olan derin bağımlılığıyla çelişmektedir. Akıllı ana baba, onun bağımlılığını kaybetmeksizin bir bireyselleşme duygusu edinmesine ve her şeye gücü yettiği duygusunu kaybetmeyi kabullenmesine yardımcı olacaktır.

Bu aşamada bir çocuğa sınırları öğretmek için, uygun olan yerlerde onun hayır'ını kabul etmeli, ancak kendi kesin hayır'ınızı da korumalısınız. Sizin için tüm çarpışmaları kazanmaya çalışmak kolaydır. Ancak, bunlar sayıca pek çoktur. Büyük resmi gözden kaçırırsanız, sonunda savaşı kaybedersiniz. Rastgele bir kasırgayı denetlemeye çalışarak enerjinizi boşa harcamayın. Çarpışmalarınızı dikkatle seçin ve önemli olanlarını kazanın.

Akıllı ana baba çocukların oyun zamanlarından haz duyar, ancak deneyimlerde bulunan çocuğa sürekli ve değişmez olarak kesin sınırlamalar uygular. Bu aşamada

çocuklar hem evin kurallarını, hem de bunların çiğnenmesiyle ortaya çıkacak sonuçları öğrenebilirler. Uygulanabilir bir disiplin işlemi, aşağıda sıralanmıştır:

1. *Birinci ihlal.* Çocuğa, çarşafın üzerine resim çizmemesini söyleyin. Çocuğa bu gereksinimi bir başka yoldan karşılamada yardımcı olun - çarşaf yerine üzerine resim yapabileceği bir boyama kitabı veya beyaz kağıt vermek gibi.

2. *İkinci ihlal.* Çocuğa yine hayır deyin ve sonucunu belirtin. Ya bir dakika ara verecek, ya da boya kalemlerini o gün boyunca bir daha elde edemeyecektir.

3. *Üçüncü ihlal.* Nedenlerini açıklayarak sonuçları uygulayın; sonra çocuğa, öfkelenerek ana babasından ayrı kalması için birkaç dakika verin.

4. *Rahatlama ve yeniden bağlanma.* Sizinle yeniden bağlantıya geçmesine yardım ederek, çocuğu kucağınıza alın ve onu rahatlatın. Bu onun, sonuçlarla sevgi kaybı arasındaki farkı görmesine yardımcı olur. Acı veren sonuçlar asla bir bağlantının kaybını içermemelidir.

Üç İle Beş Yaş Arası

Bu aşamada çocuklar, cinsiyetin rol oynadığı bir gelişime girer. Her çocuk kendini, hemcinsi olan ana babayla özdeşleştirir. Küçük oğlanlar babaları gibi, küçük kızlar da anneleri gibi olmak ister. Yine aynı ebeveyne karşı rekabetçi duygular geliştirirler; bu işlem sırasında hemcinsleri olan ebeveyni alt ederek, karşı cins ebeveynle evlenmek isterler. Yaşamın ileri dönemlerindeki cinsel rollere hazırlanmaktadırlar.

Burada, ana babaların sınırlarla ilgili olarak yapacakları şeyler önemlidir. Anneler nazikçe ancak kararlılıkla kızlarının kendilerini tanımasına ve rekabet etmesine izin

vermelidir. Aynı zamanda oğullarının sahipleniciliğiyle başa çıkabilmeli, onlara "Annenle evlenmenin hoşuna gideceğini biliyorum; ancak annen, babanla evli" diyebilmelidirler. Babalar da kızları ve oğullarına karşı aynı görevleri yerine getirmelidir. Bu, çocukların karşı cins ebeveynlerini ayırt etmeyi öğrenmelerine ve uygun karakter özellikleri edinmelerine yardım eder.

Çocuklarında henüz filizlenmeye başlayan bu cinsellikten korkan ana babalar, genelde bu yoğun özleme eleştirel bakar. Kendi korkuları, çocuğa saldırarak veya onu suçlayarak, onun cinselliğini bastırmasına yol açabilir. Diğer kutupta, gereksinim içindeki ebeveyn bazen duygusal, hatta bazen cinsel olarak karşı cinsten çocuğu baştan çıkarabilir. Oğluna, "Baban beni anlamıyor - tek anlayabilen, sensin" diyen bir anne, oğlunun cinsiyet rollerini anlamada yıllarca güçlük çekmesini garanti altına almaktadır. Olgun ebeveynler cinsel rollerdeki çeşitlenmenin ortaya çıkması ile, ebeveynle çocuk arasındaki çizgilerin sarih tutulması arasındaki sınırı korumalıdır.

Altı İle On Bir Yaş Arası

Düşüncenin eyleme dönüşmediği dönem (latency) olarak tanımlanan, veya sanayi yılları olarak belirtilen dönemde çocuk, yaklaşmakta olan buluğ çağına itilmeye hazırlanır. Bu yıllar, gerçek çocukluğun son yıllarıdır. Okuldaki çalışmalar ve oyun aracılığıyla görev dağılımını ve akran hemcinslere bağlanmayı öğrenme yönünden önemlidir.

Çalışma ve arkadaşlar bakımından oldukça dolu geçen bir süre olan bu dönem, ebeveyne de kendine özgü görevler sunar. Burada çocuklarınıza, görevlerin temel unsurlarını oluşturmalarında yardımcı olmalısınız: ev ödevleri, ev işi yapmak ve projeler gerçekleştirmek. Planlamayı ve bir işi bitirene kadar onun üzerinde çalışma disiplinini öğrenmeleri

gerekir. Sınırlarla ilgili olarak; mutluluğun ertelenmesi, hedefe yönelik olma ve zamanı bütçeleme gibi çalışmaları öğrenmeleri gerekmektedir.

On Bir İle On Sekiz Yaş Arası

Yetişkinlikten önceki son adım olan buluğ çağı; cinsel olgunlaşma, herhangi bir ortamda kimliğin tam olarak oluşması, mesleki eğilimler ve sevgi seçenekleri gibi önemli görevler içerir. Hem çocuk, hem de ebeveyn için korkutucu, ancak heyecan verici bir dönem olabilir.

Bu noktaya kadar, "ebeveynsizleşme" işleminin başlamış olması gerekir. Evladınızla aranızda bazı şeyler değişmeye başlar. Çocuğunuzu denetlemek yerine, onu etkilersiniz. Onun hem özgürlüğünü, hem de sorumluluğunu artırırsınız. Yasaklamaları, sınırlamaları ve sonuçları, daha fazla esneklikle yeniden tartışırsınız.

Tüm bu değişimler, NASA uzay aracının geri sayımı gibidir. Yetişkin bir gencin dünyaya fırlatılmasına hazırlanmakta olursunuz. Akıllı ebeveyn, genç çocuğunun topluma doğru kaçınılmaz fırlatılışını daima akılda tutar. Sürekli savaşmaları gereken soru artık, "Onun gerektiği gibi davranmasını nasıl sağlayabilirim?" yerine, "Onun kendi başına ayakta kalmasını nasıl sağlayabilirim?" dir.

Gençlerin mümkün olduğunca kendi ilişkisel, programlayıcı değerlerini ve parasal sınırlarını belirlemeleri gerekir. Ve sınırlarını aştıklarında, gerçek hayattaki sonuçlarla karşılaşmaları gerekir. On yedi yaşında olup, hâlâ televizyon ve telefon hususunda yasaklamalarla disipline sokulan bir genç, bir yıl sonra yüksek okula gittiğinde ciddi sorunlarla karşılaşabilir. Öğretim üyeleri, dekanlar ve yurt amirleri bu tarz yasaklamalar uygulamaz; geçmez not, ihtar veya okuldan uzaklaştırma gibi yöntemlere başvururlar.

Eğer sınırlar konusunda eğitilmemiş, on bir ile on dokuz yaş arası bir çocuğunuz varsa, ne yapacağınız konusunda kendinizi boşlukta hissedebilirsiniz. Çocuklarınız her ne noktadaysa, oradan başlamanız gerekir. Eğer onların hayır deme ve hayır'ı kabullenme becerisi yetersizse, evdeki kuralları ve onların ihlal edilmesi durumunda karşılaşılacak sonuçları açıklığa kavuşturmak, genelde gencin evi terk etmeden önceki birkaç yılında ona yardımcı olabilir.

Ancak aşağıdakilere benzer belirtiler, daha ciddi bir soruna işaret ediyor olabilir:

- Gencin aile bireylerinden soyutlanması
- Depresyonda olması
- Başkaldırıcı davranış
- Ailede sürekli çelişki
- Yanlış arkadaş tipleri
- Okulda sorunlar
- Yemek yemede düzensizlikler
- Alkol kullanımı
- Uyuşturucu kullanımı
- İntiharı çağrıştıran fikirler veya davranışlar

Bu sorunları gözlemleyen pek çok veli ya çok sayıda, ya da çok az sınırla tepki gösterir. Fazla katı ebeveyn, yetişkin çocuğun evle olan bağlantısını neredeyse soğutma riskiyle karşı karşıyadır. Fazla gevşek ebeveyn, çocuğun saygı duyacağı birisine ihtiyaç duyduğu bir zamanda, onun en iyi arkadaşı olmak istemektedir. Bu noktada ebeveynlerin, bu yaştaki çocuklarla ilgili durumları bilen ve anlayan bir danışmana başvurmaları hususunu gözden geçirmeleri

gerekir. Profesyonel yardımı gözardı etmenin bedeli çok yüksektir.

Disiplin Türleri

Çocuklarına sınırlara saygı duymayı nasıl öğretecekleri konusunda pek çok ana babanın kafası karışıktır. Tokat atma, teneffüs verme, kısıtlamalar ve izinler konusunda sayısız kitap ve makale okurlar. Bu soru bu kitabın kapsamı dışında kalmakla birlikte bazı düşünceler, arayış içindeki ebeveynin toparlanmasına yardımcı olabilir.

1. *Sonuçlar, çocuğun kendi yaşamının sorumluluğunu ve denetimini üstlenmesini artırma amacı taşır.* Çocuğun çaresizlik duygusunu artıran disiplin, yararlı değildir. On altısındaki bir kızı sınıfa sürüklemek, iki yıl sonra yüksek okulda onda kendisine gerekli olacak dahili güdülenmenin oluşmasını sağlamaz. Oysa kendi yararına bir okul seçmesine yardım edecek bir ödüller ve sonuçlar sisteminin, onun başarısındaki katkısı çok daha fazla olur.

2. *Sonuçların, yaşa uygun olması gerekir.* Disiplininizin anlamı üzerinde düşünmeniz gerekir. Örneğin tokat atma, bir genç kızı veya delikanlıyı küçük düşürür ve öfkelendirir; ancak doğru olarak uygulandığında, dört yaşındaki bir çocuğa, yapı oluşturmada yardımcı olabilir.

3. *Sonuçların, ihlalin ciddiyetiyle ilintili olması gerekir.* Tıpkı ceza sisteminde değişik suçlar için değişik hapis cezaları bulunması gibi, ufak ve ciddi ihlaller arasındaki farkı ayırt edebilmelisiniz. Aksi halde ciddi cezalar anlamını yitirir.

Bir görüşmecim bir zamanlar demişti ki, "Hem ufak, hem de büyük suçlar için dayak yedim. O nedenle, daha büyük şeylere karışmaya başladım. Böylesi çok daha verimliymiş gibi görünüyordu". Bir kez ölüm cezasına çarptırıldığınızda, iyi davranmakla fazla şey kazanamazsınız!

4. *Sınırların amacı; kendi kendine belirlenen sonuçlara bakarak dahili bir güdülenme duygusu edindirmektir.* Başarılı ana baba olmak; çocuklarımızın isteyerek yataktan çıkması, okula gitmesi, sorumluluk taşıması, kendilerini başkalarının yerine koyarak onlara hak vermesi ve bizler için değil, kendileri için önemli olduğundan diğerleriyle ilgilenmesi demektir. Gerçek olgunluk, ancak sevgi ve sınırlamalar bir çocuğun karakterinin sahici parçaları olduğunda ortaya çıkar. Aksi halde, zamanla kendilerini tahrip edecek uyumlu papağanlar yetiştirmiş oluruz.

Ana babaların ciddi bir sorumluluğu bulunmaktadır: çocuklarının içinde sınırlara sahip olma ve başkalarının sınırlarına saygı duyma hususunda bir duygu edindirmek.

Öğretilerimizin önemseneceği hususunda kesinlikle hiçbir garanti bulunmamaktadır. Dinleme ve öğrenme sorumluluğu çocuklarındır. Yaşça ne kadar büyüklerse, o kadar fazla sorumluluk sahibidirler. Yine de sınırlarla ilgili olarak bizler kendimiz hakkında bazı yeni şeyler öğrendikçe, bunların sorumluluğunu üstlendikçe ve kendimiz de büyüdükçe, bu becerilere yaşamın her gününde büyük ölçüde gereksinimin duyulduğu büyükler dünyasında, çocuklarımızın da sınırları öğrenme olasığını artırmış oluruz.

11

Sınırlar ve Çalışma

Pazar günü kilisede verilen derslerde, Adem ile Havva'yı ve Düşüş'ü inceliyorduk. Düşüş'ün, "kötü" olan her şeyin başlangıcı olduğunu öğrendim. O gün eve gidip anneme, "Ben Adem ile Havva'yı sevmedim. Onlar olmasaydı, odamı toplamak zorunda kalmazdım!" dedim.

Sekiz yaşındayken çalışmak eğlenceli değildi; çünkü zevkli değildi, kötüydü. Kötü olduğu için, Adem'in kabahatiydi. Bir çocuk için basit bir ilahiyat teorisi olmasına rağmen, toyluğa yaraşır bir delaletti.

Bu bölümde, sınırların işle ilgili pek çok sorunun çözülmesine nasıl yardımcı olabileceğinin yanı sıra, yaptığınız işte kendinizi nasıl daha mutlu ve daha doyumlu hissedebileceğinize göz atacağız.

İş ve Karakter Gelişimi

Bazıları işe çarpık bir açıdan bakar. Hepimizin bir uğraşı, göreve "çağırıldığı" bir alanı var. Nerede çalışsak, ne yapsak, bunu "yaşam için" yaparız.

Çalışma, ebediyen yapacağımız işimize hazırlanırken, karakterimizi geliştirmemiz gereken yerdir. Şimdi, bunu akılda tutarak, işyerinde sınırlar belirlemenin bizim ruhsal yönden büyümemizi nasıl sağlayabileceğine bakalım.

İşyerindeki Sorunlar

Sınırların yokluğu, işyerinde sorunlara yol açar. Kuruluşlara danışmanlık yaparken pek çok yönetim tartışmasında, sınır eksikliğinin temel bir sorun olduğunu gördüm. Eğer kişiler kendi işleri ile ilgili sorumlulukları üstlenip bariz sınırlamalar belirlese, benim danışmanlığını yaptığım sorunlardan pek çoğu ortada olmazdı.

Sınırlar uygulamanın, işyerinde sık görülen bazı sorunları nasıl çözebildiğine bakalım.

Sorun No.1: Bir Başkasının Sorumluluklarını Yüklenmek

Suzie sanayi için eğitim kursları planlayan küçük bir şirkette bir yönetici asistanı. Eğitim seminerlerini planlamak ve konuşmacıların programlarını yönetmekten sorumlu. İş arkadaşı Jack, eğitim olanaklarından sorumlu. Malzemeleri gerekli yere götürüyor, araç-gereci kuruyor ve yemekleri ısmarlıyor. Suzie ve Jack, programları birlikte gerçekleştiriyor.

Birkaç ay boyunca işini gerçekten seven Suzie, enerjisini yitirmeye başlamıştı. Sonunda arkadaşı ve iş arkadaşı Lynda, ona sorunun ne olduğunu sordu. Suzie önceleri soruna parmak basamadı. Sonra fark etti: Sorun, Jack idi!

Jack Suzie'ye, "hazır dışarıdayken, benim için şunu alıver", veya "lütfen bu malzeme kutusunu atölyeye getir" demeye başlamıştı. Jack, sorumluluklarını yavaş yavaş Suzie'ye kaydırmaktaydı.

"Jack'in işini yapmayı bırakmalısın", dedi Lynda Suzie'ye. "Sadece kendi işini yap; ona da aldırış etme".

"Ama ya işler kötüye giderse?" diye sordu Suzie.

Lynda omuz silkti. "O zaman Jack'i suçlarlar. Bu senin sorumluluğun değil".

"Yardım etmediğim için Jack bana kızar", dedi Suzie.

"Bırak kızsın", dedi Lynda. "Onun öfkesi seni, kötü çalışma alışkanlıkları kadar incitemez".

Böylece Suzie Jack'e karşı sınırlamalar belirlemeye başladı. Ona dedi ki, "Bu hafta malzemeleri senin yerine taşıyacak zamanım yok". Ve Jack'in işleri kendi başına bitirecek zamanı olmadığında Suzie dedi ki, "Bunu önceden yapmadığına üzüldüm; zor durumda olduğunu da anlıyorum. Belki bir dahaki sefer daha iyi bir planlama yaparsın. Bu benim işim değil".

Eğitimcilerden bazıları ekipmanların kurulmamış olmasına kızdı, katılımcılar teneffüste yiyecek bulamadıkları için kızdı. Ancak patron, sorunu inceleyerek sorumlu kişiyi buldu - Jack - ve ona kendini toparlamasını ya da başka bir iş aramasını söyledi. Sonunda Suzie işini yeniden sevmeye, Jack de daha fazla sorumluluk taşımaya başladı. Bunların tümü, Suzie sınırlar belirlediği ve onlara sadık kaldığı için oldu.

Eğer bir başkasının sorumluluklarını yükleniyor ve bundan hoşnutsuzluk duyuyorsanız, kendi duygularınızın sorumluluğunu üstlenmeli ve mutsuzluğunuzun sebebinin birlikte çalıştığınız kişinin değil, kendi kabahatiniz olduğunu fark etmelisiniz. Başka herhangi bir sınır çelişkisinde olduğu gibi bunda da, önce kendiniz için sorumluluk üstlenmeniz gerekmektedir. Ondan sonra birlikte çalıştığınız kişiye karşı sorumlulukla davranmalısınız. Ona gidip, durumunuzu açıklayın. O sizden sorumluluğunuzda olmayan bir şey yapmanızı istediğinde hayır diyerek, her ne ise bunu yapmayı kabul etmeyin. Eğer hayır dediğiniz için size kızarsa, sınırlarınız konusunda katı olun ve onun öfkesine hak verin. Siz de öfkelenmeyin. Öfkeye karşı öfkeyle savaşmak, onun oyununa kapılmak olur. Kendi duygusal uzaklığınızı koruyarak, "Bu sizi sinirlendiriyorsa, üzgünüm.

Ancak bu iş benim sorumluluğumda değil. Umarım hallolur" deyin.

Eğer tartışmayı sürdürürse, ona tartışmanın sizin için bittiğini söyleyin; başka bir konuda konuşmaya hazır olduğunda gelip sizi görebilir. Onun işini onun yerine neden yapamayacağınızı izah etme tuzağına düşmeyin. Onun, eğer yapabiliyorsanız, yapmanız gerektiği şeklindeki düşüncesine kayabilirsiniz; zaten o da bunun bir yolunu bulmaya çalışacaktır. Sorumluluğunuzda olmayan bir şeyi neden yapmadığınız konusunda hiç kimseye açıklama yapmak zorunda değilsiniz.

Sorumluluklarını yerine getirmeyen kişilerle çalışan ve fazla sorumluluk üstlenen pek çok kişi, onların davranışlarının cezasını çekmektedir. Sürekli onların kusurlarını örtmekle veya onları kefaletle tahliye ettirmekle, ne işlerinden ne de bu kişilerle ilişkilerinden memnuniyet duyarlar. Sınır eksiklikleri hem onlara acı vermekte, hem de diğer kişinin büyümesine engel olmaktadır. Eğer siz bu tip insanlardan biriyseniz, sınırlar oluşturmayı öğrenmeniz gerekmektedir.

Ancak bazen bir iş arkadaşının gerçekten yardıma ihtiyacı olabilir. Sorumluluk sahibi bir iş arkadaşına yardım etmek veya bir meslektaşa ayrıcalıklar sağlamak ve bu kişinin bu ayrıcalıkları düzelme yolunda kullanması, elbette doğrudur. Bu; sevgidir ve iyi şirketler sevgiyle çalışır.

Aynı hastanede çalışan psikologlar olarak bizler genellikle, işimizde birbirimizin boşluğunu doldurur veya nöbetlerini devralırız. Ancak birimiz diğerinden yararlanmaya başlarsa, bunu kesmemiz gerekir. O noktada diğerinin yerine görev yapmak yardımcı olmaz, ancak kötü bir durumun ortaya çıkmasına yol açar.

İyilik etmek ve feragat etmek, uygar yaşantının bir bölümüdür. Müsamaha etmek, değildir. Aradaki farkı, verdiklerinizin diğer kişiyi daha iyiye mi, yoksa kötüye mi

götürdüğüne bakarak anlamayı öğrenin. Bilge kişi, verilen kişiden sorumlu davranış talep eder. Eğer bir mevsim sonra bunu görmezseniz, sınırlamalar belirleyin.

Sorun No.2: Fazla Mesaiyi Fazla Kaçırmak

Mesleğime yeni başladığımda, haftada yirmi saat çalışarak büromu idare edecek bir hanımı işe almıştım. İşteki ikinci gününde ona bir yığın iş verdim. Aşağı yukarı on dakika sonra kapımı vurarak, elinde kağıtlarla geldi.

"Senin için ne yapabilirim, Laurie?" diye sordum.

"Bir sorununuz var", dedi.

"Öyle mi? Nedir?" diye sorarken, ne diyeceği hakkında en ufak bir fikrim yoktu.

"Siz beni haftada yirmi saat çalışmam üzere işe aldınız, şimdi de bana yaklaşık kırk saatlik iş verdiniz. Hangi yirminin yapılmasını istersiniz?"

Haklıydı. Sorunum vardı. İş yükümü pek iyi ayarlamamıştım. Ya daha fazla yardım için daha fazla ödeme yapmam, projeleri kısıtlamam ya da başka birisini işe almam gerekecekti. Ancak haklıydı: bu, benim sorunumdu, onun değil. Sorumluluğunu üstlenerek, bunu benim halletmem gerekirdi. Laurie bana, o her zaman varolmuş deyişi tekrarlamaktaydı: "Senin kötü planlaman, benim için acil durum teşkil etmez".

Çoğu işveren bu kadar şanslı değildir. Çalışanları onların kötü planlamalarının sorumluluğunu üstlenir ve onlara karşı asla sınırlamalar belirlemez. Çok geç olmadan, iyi bir çalışanı yorgunluk ve tükenmişlik yüzünden kaybetmeden, asla sınırlardan yoksun olduklarını görmeye zorlanmazlar. Bu tarz patronların duru sınırlamalara gereksinimi bulunmaktadır; ancak pek çok çalışan bunları Laurie'nin yaptığı

gibi belirlemekten çekinir; zira ya işe ihtiyaçları vardır veya onaylanmamaktan korkarlar.

Eğer "işe ihtiyacınız olduğu" veya işten çıkarılmaktan korktuğunuz için bir sürü fazladan iş yapar durumdaysanız, bir sorununuz var demektir. Eğer istediğinizden çok fazla mesai yapıyorsanız, işinizin esiri olmuşsunuzdur. İş akdi yapmış bir çalışan değil, bir kölesinizdir. Açık ve sorumlu akitler ilgili tarafların tümüne onlardan neler beklendiğini söyler, böylece bu görevler yükümlülük altında olur. Her görevin açık iş ve nitelik tanımı bulunmalıdır.

Kulağa zor gelmekle birlikte, kendi sorumluluğunuzu üstlenmeli ve durumunuzu değiştirecek adımlar atmalısınız. İşte size, uygulamak isteyebileceğiniz birkaç öneri:

1. *İşinizde sınırlar belirleyin.* Ne kadar fazla mesai yapmak istediğinize karar verin. Mevsimsel sıkışıklıklar sırasında sizden bir miktar fazla mesai beklenebilir.

2. *İş tanımınızı yeniden gözden geçirin,* eğer varsa.

3. *Bir ay içinde tamamlamanız gereken işlerin bir listesini yapın.* Bu listenin bir kopyasını alarak, her bir madde için kendi önceliğinizi belirleyin. Bu nüsha üzerinde sizin iş tarifinize uymayan görevleri belirtin.

4. *Fazla iş yükünüzü görüşmek üzere amirinizle bir görüşme ayarlayın.* Gelecek ay tamamlamanız gerekecek işlerin listesini birlikte gözden geçirmeniz gerekir. Amirinizden, bu görevleri önem sırasına dizmesini isteyin. Eğer amiriniz bu görevlerin hepsinin yerine getirilmesini ister ve siz de vermeye hazır olduğunuz zaman içinde bunları tamamlayamayacağınızı düşünürseniz, bu görevlerin yerine getirilmesi için amirinizin geçici birini işe alması gerekebilir. Eğer alanınız dışında kalan şeyler yaptığınızı düşünüyorsanız, iş tarifinizi de amirinizle birlikte gözden geçirmek isteyebilirsiniz.

Eğer amirinizin sizden beklentileri hâlâ makul değilse, ikinci bir toplantıya gelirken bir-iki iş arkadaşınızı beraberinizde getirmek veya sorununuzu personel bölümünde görevli uygun bir kişiyle tartışmak isteyebilirsiniz. Eğer o zaman da sizin üstesinden gelebilecekleriniz konusunda hâlâ makul olamazsa, şirket içinde veya dışında başka iş fırsatları aramaya başlayabilirsiniz.

Başka fırsatlar yaratmak için gece kurslarına gitmeniz ve daha fazla eğitim almanız gerekebilir. Yüzlerce iş ilanını kovalamanız ve yığınla özgeçmiş göndermeniz gerekebilir. Kendi işinizi kurmak isteyebilirsiniz. şimdiki işinizi bırakıp bir yenisini bulma arasındaki zamanda yaşamınızı sürdürmek için, bir yedek akçe biriktirme süreci başlatabilirsiniz.

Her ne yaparsanız, unutmayın ki fazla iş yükü sizin sorumluluğunuz ve sorununuzdur. Eğer işiniz sizi çıldırtıyorsa, bu hususta bir şey(ler) yapmanız gerekir. Sorunuzu üstlenin.

İstismar edici bir durumun kurbanı olmayı bir kenara bırakarak, bazı sınırlamalar belirlemeye başlayın.

Sorun No.3: Yanlış Yerleştirilen Öncelikler

Bir başkasına karşı sınırlamalar belirlemekten bahsettik. Aynı zamanda kendinize karşı da sınırlamalar belirlemeniz gerekir. Ne kadar zaman ve enerjiniz olduğunu bilerek, işinizi buna uygun yönetmelisiniz. Neyi ne zaman yapacağınızı bilin ve bunun dışındaki her şeye hayır deyin. Sınırlamalarınızı bilin ve Laurie'nin yaptığı gibi bunları uygulayın. Ekibinize veya amirinize, "Eğer ben bugün A'yı yapacaksam, Çarşamba'ya kadar B'yi yapamam. Böylesi uygun mu, yoksa benim hangisi üzerinde çalışacağımı yeniden düşünmeli miyiz?" deyin.

Verimli çalışanlar iki şey yapar: kusursuz iş ortaya koymaya gayret eder ve zamanlarını en önemli şeylere

harcarlar. Pek çok kişi kusursuz iş yapar, ancak önemsiz şeylerin kendilerini yolun dışına çıkarmasına izin verirler; önemsiz şeyleri çok iyi yapabilirler! Kendilerini çok iyi bir iş yapıyormuş gibi hissederler; ancak amirleri hayati hedefler karşılanmadığı için öfkelenir. Sonra da bu kadar gayret gösterdikleri halde takdir edilmediklerini hissederek bundan hoşnutsuzluk duyarlar. Çok çalışmış, ancak zamanlarını neyin işgal edeceği hususunda sınırlar belirlememiş ve gerçekten önem taşıyan şeylere dikkat etmemişlerdir.

Önemsiz olanlara hayır deyin; en iyisinden daha azını ortaya koyma eğilimine hayır deyin. Eğer en önemli şeyler üzerinde en büyük gayreti gösteriyorsanız, hedeflerinize ulaşırsınız.

Önemsize hayır demenin yanında, önemli olanları başarmak için bir plan yapmanız ve görevlerinizin etrafına parmaklıklar yerleştirmeniz gerekir. Sınırlamalarınızın farkında olun ve işin sizi denetlemesine izin vermediğinizden emin olun. Sınırlamalara sahip olmak, sizi öncelikler belirlemeye zorlayacaktır. Eğer iş için haftada sadece belli bir süre harcamaya karar verirseniz, bu süreyi daha akıllıca kullanırsınız. Eğer zamanınızın sınırlaması olmadığını düşünürseniz, her şeye evet diyebilirsiniz. En iyiye evet deyin; hatta bazen iyiye hayır demek zorunda bile kalabilirsiniz.

Bir görevlinin işi epey seyahat gerektirmekteydi; o nedenle karısıyla baş başa vererek, yılda yüz geceden fazla yolculuk etmemeye karar verdi. Bir teklif aldığında, zaman bütçesini gözden geçirerek bu işin gecelerini geçirmek istediği bir iş olup olmadığına bakar. Bu plan sayesinde seyahatlerinde daha seçici davranarak, yaşamının geri kalan kısmına zaman ayırabilmektedir.

İşinin kendisini evden uzun süreler ayrı bırakmasına izin veren bir şirket başkanı kendine, büroda haftada sadece kırk saat geçirme sözü verdi. Önceleri gerçekten mücadele etti; çünkü zamanını ve verdiği sözleri bu denli

bütçelemeye alışkın değildi. Ancak yavaş yavaş, sadece o kadar zamanı olduğunu fark ederek, onu daha akıllıca kullanmaya başladı. Üstelik, daha akıllıca çalışmaya zorlandığı için daha çok şey başardı.

İş, ona ayırdığınız zamanı dolduracak şekilde büyümeye başlar. Eğer bir toplantının gündemi zaman sınırlamalarıyla belirlenmemişse, tartışma sonsuz olabilir. Belirli şeyler için süreler tahsis ederek, bunlara sadık kalın. Daha akıllıca çalışacak ve işinizi daha çok seveceksiniz.

Sorun No.4: Zorlu Meslektaşlar

Personel danışmanları işteki stresden etkilenen elemanları genelde bir hastane programına gönderir. Bu tarz durumlar açığa çıktığında da genellikle "işteki stres" in aslında gerilimdeki kişiyi çıldırtan birinin bürodaki varlığı olduğu anlaşılır. Bu şahsın acı çeken kişinin duygusal yaşamı üzerinde güçlü etkisi bulunmakta ve birey bunu nasıl ele alacağını bilememektedir.

Bu durumda, Güç Kuralı'nı hatırlamanız gerekir: *Gücünüz, sadece kendinizi değiştirmeye yeter. Bir başkasını değiştiremezsiniz.* Kendinizi sorun olarak görmeniz gerekir; bir başkasını değil. Halledilmesi gereken sorun olarak bir başkasını görmek, o kişiye siz ve sağlığınız konusunda güç sunmak olur. Siz bir başkasını değiştiremeyeceğiniz için, denetimsiz olursunuz. Esas sorun; sorun yaratan kişiyle nasıl ilişki kurduğunuzdur. Acı çeken *sizsiniz* ve bunu tamir etme gücü yalnızca *sizdedir.*

Pek çok kişi bir başkası üzerinde denetim sahibi olmadıkları ve o kişiye karşı kendi tepkilerini değiştirmeleri gerektiği üzerinde odaklanmaları gerektiği düşüncesinde büyük rahatlama bulmuştur. O kişinin kendilerini etkilemesine izin vermeyi reddetmeleri gerekir. Bu; yaşamı değiştirebilecek, kişinin gerçek özünü denetlemesini başlatacak bir fikirdir.

Sorun No.5: Hayati Tutumlar

Stres çoğunlukla aşırı eleştirel bir amirle veya iş arkadaşıyla birlikte çalışma yüzünden ortaya çıkar. İnsanlar ya bu eleştirel kişiye karşı galip gelmeye takılır, ki bu neredeyse hiçbir zaman gerçekleşmez; ya da onun kendilerini kışkırtıp öfkelendirmesine izin verir. Bazı kişiler eleştiriyi içselleştirir, üzerlerine alırlar. Bu tepkilerin tümü eleştirel kişiden uzak duramamanın ve bireyin kendi sınırlarını koruyamamasının göstergeleridir.

Belki de aşırı eleştirel kişiyle şu tarz bir yüzleşmeye gitmek isteyebilirsiniz. Önce ona tutumu karşısında ne hissettiğinizi ve nasıl etkilendiğinizi anlatın. Aklı varsa sizi dinler. Dinlemezse ve tutumu başkalarına da yıkıcı gelmekteyse, sizlerden iki veya daha fazla kişi onunla görüşebilir. Değişmeyi kabul etmeyecek olursa, tutumunu denetim altına almadıkça onunla konuşmayacağınızı söyleyebilirsiniz.

Veya şirketin şikayet politikasını izleyebilirsiniz. Akılda tutulması gereken önemli husus; onu denetleyemeyeceğiniz, ancak ondan fiziksel veya duygusal olarak uzak durarak, maruz kalışınızı kısıtlayabileceğinizdir. Bu, özünü denetlemedir.

Bu tarz bir kişinin onayını almaya çalışmaktan uzak durun. Asla işe yaramaz; ve sadece denetlenmekte olduğunuzu hissedersiniz. Ve kavgadan, tartışmalardan uzak durun. Asla kazanamazsınız. Özdeyişi hatırlayın, "Alay edeni düzelten hakareti davet eder; günahkarı azarlayan istismar edilir. Alay edeni azarlama; senden nefret eder, bilge bir adamı azarla; seni sever". Bunun onları değiştireceğini düşünerek sizi içlerine çekmelerine izin verirseniz, onlardan belanızı istiyorsunuz demektir. Ayrı durun. Sınırlarınızı koruyun. Onların oyununun içine çekilmeyin.

Sorun No.6: Otorite ile Çelişkiler

Eğer amirinizle geçinmede sorunlarla karşılaşıyorsanız, aktarma (transferans) duyguları yaşıyor olabilirsiniz. Aktarma, gerçekte geçmişte kalmış, bitmemiş bazı işlere ait olan duyguları şimdiki zamana ve kişilere aktarma, onlara yüklemedir.

Aktarma, otoriteyi temsil ettikleri için amirlere karşı sıkça duyulur. Amir-çalışan ilişkisi, sahip olabileceğiniz otorite çelişkilerini ateşleyebilir. Mevcut ilişkiye uygun düşmeyen güçlü tepkilere sahip olmaya başlayabilirsiniz.

Amirinizin, bir şeyin farklı yapılmasını istediğini size söylediğini farz edin. Hemen kendinizi "terk edilmiş" hissedersiniz. *Asla bir şeyi doğru yaptığımı düşünmez. Ben ona gösteririm,* diye düşünürsünüz. Amiriniz bu sözü geçerken söylemiş olabilir, ancak bunun ateşlediği duygular çok güçlüdür. Gerçekte bu etkileşim, ebeveyn veya öğretmenler gibi, geçmişteki otorite ilişkilerinde çözümlenmemiş acılara temas ediyor olabilir.

Bir transfer edilme ilişkisi başladığında, ana babanıza uyguladığınız eski kalıpların tümünü ortaya dökmeye başlayabilirsiniz. Ancak bu asla işe yaramaz. Çalışan bir çocuk olursunuz.

Sınırlara sahip olmak, tranferans (aktarma) duygularınızda sorumluluk üstlenmektir. Birisine karşı güçlü tepkiler duyduğunuzu anlarsanız, biraz zaman ayırarak içeri bakıp, bu duyguların aşina olup olmadığına bir göz atın. Bunlar size geçmişteki birini hatırlatıyor mu? Anne veya babanız size böyle davranmış mıydı? Onun kişiliği, karşınızdakine benziyor mu?

Bu duyguları halletme sorumluluğu sizindir. Kendi duygularınızla yüzleşene kadar, diğerlerinin kim olduğunu göremezsiniz bile. Onlara kendi saptırmalarınız, kendi

tamamlanmamış meseleleriniz arasından bakmaktasınız. Başkalarını transfer edilme olmaksızın açıklıkla gördüğünüzde, onları nasıl ele alacağınızı da bileceksiniz.

Bir başka örnek, bir meslektaşla rekabet etmeye yönelik güçlü duygular olabilir. Bu, kardeşler arasında görülen ve hâlâ süren bir rekabet gibi, geçmişten gelen bazı rekabetçi ilişkileri temsil edebilir. Güçlü duygular hissettiğinizde, onları daima kendi sorumluluğunuz olarak görün. Bu sizi, tamamlanmamış herhangi bir konuya ve tedaviye götürür, bununla birlikte sizi iş arkadaşlarınıza ve amirlerinize karşı mantıksızca davranmaktan alıkoyar. Geçmişi geçmişte bırakın ve onun şimdiki ilişkilerinize karışmasına mahal vermeyin.

Sorun No.7: İşten Çok Fazla Şey Beklemek

İşyerine gelerek şirketin bir "aile" olmasını istemeyenlerin sayısı gün geçtikçe artmakta. Aile, kilise ve çevrenin, eskisi gibi destek yapıları olmadığı bir toplumda insanlar, bir zamanlar ailelerinin sağladığı duygusal destek için artık meslektaşlarına dönmektedir. Özel yaşamla iş yaşamı arasındaki bu sınır yokluğu, her türden zorluklarla doludur.

İdeal bir işyeri destekleyici, güvenli ve besleyici olmalıdır. Ancak bu atmosfer, çalışanı öncelikle işle ilgili yönlerde desteklemelidir - onun yeni şeyler öğrenmesine, daha iyi olmasına ve bir iş yapmasına yardımcı olmada. Sorun, birisi bir işi, ana babasının ona sağlamadığı şeyleri elde etmek istemesiyle ortaya çıkar: temel ilgi, ilişki, özüne saygı ve onaylanma. İş böyle kurulmamıştır; tipik bir işte de bu kimseden beklenmez. Bu durumun doğasındaki çelişki şudur: İş, yetişkin işlevler bekler; kişi, çocukça gereksinimlerinin karşılanmasını. Bu farklı beklentiler, kaçınılmaz olarak çarpışacaktır.

Çare, karşılanmamış çocukluk gereksinimlerinin sahiplenilmesi ve onların halledilmesidir. Sorunsa, bunun, işyerinde yapılamayacağıdır. İş yaşamında bazı beklentiler vardır. Size bir şey vermeden isterler; zira çalışmanız karşılığında size ödemede bulunacaklardır. Gereksinim duyduğunuz duygusal desteğin tümünü sağlamak zorunda değildirler.

Destek ve duygusal onarım gereksinimlerinizi işyeri dışında karşılamanız gerekir. Yetişkin beklentileri olan yetişkin bir dünyada, sizin duygusal yaralanmışlıklardan ve karşılanmamış gereksinimlerden kurtulmada yardımcı olacak ve sizi işinizde iyi çalışacak şekilde güçlendirecek destekleyici ve iyileştirici ağlara katılın. İlişki gereksinimlerinizi iş dışında karşılayın; böylelikle şirketin sizden istedikleriyle kendi gereksinimlerinizi karıştırmadan en iyi şekilde çalışabileceksiniz. Sınırlarınızı sağlam tutun; o incinmiş yönlerinizi hem iyileştirici olmayan, hem de istemeden yaralayıcı olabilecek işyerine karşı koruyun.

Sorun No.8: İşle İlgili Stresi Eve Taşımak

Doğru sınırları kişisel konular için korumamız ve onları işin dışında tutmamız kadar, işte de bazı sınırları korumalı ve onları evin dışında tutmalıyız. Bunun genelde iki bileşeni bulunmaktadır.

Birincisi, duygusaldır. İşteki çelişkilerin ele alınması ve çözümlenmesi, böylelikle onların yaşamınızın geri kalan bölümünü etkilemesinin önlenmesi gerekir. Eğer yadsınacak olursa bunlar, yaşamın başka alanlarına da bulaşan büyük depresyonlara ve başka hastalıklara yol açabilir.

İş konularını anladığınızdan ve onlarla doğrudan yüzleşerek, işinizin duygusal yönden yaşamınızı denetlemediğinden emin olmalısınız. İş arkadaşlarınızdan birisinin neden sizin için bir takıntı yarattığını veya nasıl olup da

amirinizin yaşamınızın geri kalan kısmını denetlediğini anlayın. İşteki başarı veya başarısızlıkların sizi neden üzebildiğini veya keyiflendirebildiğini anlayın. Bu önemli karakter hususlarının üzerinde çalışılması gerekir. Aksi halde, iş sizi sahiplenir.

İkinci bileşen; zaman, enerji ve diğer kaynaklar gibi, sonlu şeylerdir. Gerçekte asla tamamlanamayan görevlerin, kişisel yaşama bulaşmaya devam etmediğinden ve size ilişkilerinize ve önemi olan diğer şeylere malolmadığından emin olun. Genelde olduğundan daha uzun zaman alacak belirli projelere sınırlamalar koyun ve fazla mesainin, kalıplaşmasına izin vermediğinizden emin olun. Tanıdığımız şirketlerden birisi, aileye o denli yüksek değer vermektedir ki, fazla mesai yapanların ücretlerini kırpar! Onların, işlerine sınırlamalar koymalarını ve evde aileleriyle olmalarını ister. Siz de kendi sınırlamalarınızı keşfederek, onlara uygun yaşayın. Bunlar, yararlı sınırlardır.

Sorun No.9: İşinizi Sevmemek

Sınırlar, kişiliğimizin geldiği yerdir. Sınırlar neyin ben olduğunu ve neyin olmadığını tanımlar. İşimiz kişiliğimizin bir bölümüdür; zira belli yeteneklerimizi ve bunların topluma uygulanmasını içerir.

Ancak pek çok kişi, asla gerçek bir iş kimliği bulamaz. "Kendileri" olanı hiç bulamadan, bir işten diğerine tökezlenirler. Genelde bu, bir sınır sorunudur. Kendi doğa vergisi yetenekli yönlerini, istek, arzu ve hayallerini sahiplenememiş; zira diğerlerinin kendileri hakkındaki tanım ve beklentilerine sınırlar çizememişlerdir.

İçinde yetiştikleri aileden ayrılmamış kişilerde bu görülür. Kilisesinin kıdemliler kurulundaki bir papaz, büyük güçlük içindeydi. Sonunda, bir idari toplantının ortasında dedi ki, "ben zaten bir papaz olmayı hiç istememiştim. Bu

annemin isteğiydi; benim değil". Annesine karşı kendi kariyer çizgisini belirleyebilecek kadar sağlam sınırları yoktu. Sonuçta, onun istekleriyle özdeşleşmiş ve mutsuz olmuştu. Kalbi başlangıçtan beri orada olmamıştı.

Hayatınızın İşini Bulmak

Hayatınızın işini bulmak, riskler içerir. Önce kendinizi bağlı bulunduğunuz kişilerden ayırarak ve arzularınızı takip ederek, kimliğinizi sağlam şekilde oluşturmalısınız. Ne hissettiğinizi, nasıl düşündüğünüzü ve ne istediğinizi sahiplenmelisiniz. Yetenek ve sınırlamalarınızı değerlendirmelisiniz. Ve sonra da yaşamın size gösterdiği yola adım atmalısınız.

Yeteneklerinizi geliştirirken işinize, sizinle doğa arasındaki bir ortaklık gözüyle bakın. doğa size özellikler vermiştir ve sizden bunları geliştirmenizi ister. Yolunuzu yaşama adadığınızda, iş kimliğinizi bulacaksınız.

12

Sınırlar ve Kendiniz

Sarah, uzun uzun iç geçirdi. Terapide bir süredir temel sınır konuları üzerinde çalışmaktaydı. Anne ve babası, kocası ve çocuklarıyla arasındaki sorumluluk çelişkilerinin hallinde gelişmeler görüyordu. Ancak bugün ortaya yeni bir konu getirmişti.

"Size bu ilişkiden daha önce söz etmedim, oysa sanırım etmem gerekirdi. Bu kadınla muazzam sınır çelişkilerim var. Hem çok yiyor, hem de saldırgan bir lisanı var. Güvenilmez biri- beni daima yüzüstü bırakır. Benim paramı da harcadı, yıllardır geri ödemedi de".

"Neden ondan daha önce bahsetmedin?" diye sordum.

"Çünkü o kadın benim", diye yanıtladı Sarah.

Sarah, pek çoğumuzun sahip olduğu bir çelişkiyi yansıtmaktaydı. Sınırların gerekli olduğunu öğreniriz. Başkalarına karşı sınırlamalar belirlemeye başlarız. Çok fazla sorumluluk üstlenmekten, ancak yeterli olacak kadarına geçeriz. Ancak, kendimize karşı sınırlamalar belirlemeye nasıl başlarız? Çizer Walt Kelly'nin sevilen bataklıkta yaşayan tipi Porsuk (Pogo Possum) der ki, "Düşmanla karşı karşıya geldik; o, biziz".

Bu bölümde, başkalarının manipüle edici denetimi yerine, kendi bedenlerimizi denetleme sorumluluğumuza bakacağız. Başkalarıyla olan harici sınır çelişkilerini incelemek yerine, kendi *bütünleşmiş (entegre) sınır çelişkilerimize*

bakacağız. Bu biraz hassas olabilir. Köydeki kilisenin Pazar duasından çıkarken homurdanan birinin papaza, "Sen vaazı bi kenara koymuşun, üstüne vazife olmayan şeylere burnunu sokuyosun!" dediği gibi.

Bu savunmacı duruş yerine bizler kendimize alçakgönüllüce baksak, çok daha iyi ederiz. Başkalarından fikir alsak. Güvendiğimiz kişilere kulak versek. Ve "hata ettim" diye itiraf etsek.

Denetlenemeyen Ruhumuz

Yeme

Teresa'nın gizli utancının, sır olarak saklanması giderek güçleşiyordu. 1.62 olan boyu biraz fazla kiloyu saklayabilirdi ancak geçen son bir kaç ayda yetmiş kiloya yavaş yavaş yaklaşmış, hatta geçmişti. Bundan nefret ediyordu. Gezme hayatı, dayanıklılığı ve kendisine karşı tutumu; bunların hepsi etkilenmekteydi.

Denetimden çıkmıştı. Başarılı ancak stres dolu avukatlık görevi sırasında etrafındaki her şey yıkılırken, gidebileceği tek yer kurabiyeler ve şekerler olmuştu. On iki saat çalışma, epeyce soyutlanma demekti ve oluşan boşluğu da yağlı besinler kadar hiçbir şey dolduramıyordu. *Tevekkeli değil, bunlara rahatlatıcı besinler deniyor,* diye düşünürdü Teresa.

Aşırı yemenin acı verici olmasının nedeni, başkalarının bunu gözle görebilmesidir. Aşırı kilolu olan kişi, durumundan ötürü kendisinden büyük ölçüde nefret eder ve utanç duyar. Ve, denetimsiz davranışları yüzünden acı çeken diğerleri gibi, aşırı kilolu kişi de kendi davranışı yüzünden büyük utanç duyar ki, bu da onu ilişkiden geri çekilerek, yeniden yiyeceklere götürür.

Hem kronik olarak ve hem de çılgınlık nöbetleri nedeniyle aşırı yiyenler, dahili bir kişisel sınır sorunuyla yüzyüzedir. Aşırı yiyenler için yemek, sahte bir sınır işlevi görür. Yemeği, kilo alarak ve daha az çekici hale gelerek, yakınlaşmaktan uzak durmada kullanabilirler. Veya sahte bir yakınlık elde etmek için ona saldırabilirler. Yemeğe saldıranlar için ondan gelecek "rahatlama", sınırların gerekli olduğu gerçek ilişkilerden alınacak olana nazaran daha az korkutucudur.

Para

Arabaların arkasına yapıştırılan, şimdilerde meşhur olmuş bir deyiş, şöyledir: "Sahip olduğum paradan daha fazlasını harcamış olamam - hâlâ boş çeklerim var!" Aşağıdakiler de dahil olmak üzere, insanların para ile ilgili pek çok değişik alanda muazzam sorunları bulunmaktadır:

- harcama dürtüsü
- dikkatsiz bütçeleme
- kişinin olanakları ötesinde yaşaması
- kredi sorunları
- arkadaşlardan sürekli borç alma
- etkin olmayan tasarruf planları
- tüm faturaları ödemek için daha fazla çalışmak
- başkalarına izin vermek

Tanrı paranın, bizler ve başkaları için bir niyaz olmasını tasarlamıştır: "Verirsen, başkaları da sana verir". Gerçekte bilge kişiler sorunun para olmadığını, "her kötülüğün kökünün" paraya olan sevgide olduğunu söyler.

Pek çoğumuz muhakkak ki mali durumumuzun denetimimizde olması gerektiğinde hemfikirdir. Para biriktirmek,

masrafları düşük tutmak ve ucuzunu bulmak için dolaşmak; bunların tümü yararlıdır. Parasal sorunları sadece daha fazla parasal gelir olarak görmek çekici olsa da, sorun genellikle yaşam pahalılığı değildir - sorun, pahalı yaşamadır.

Gelirimizi aşan maddi gider, kişisel sınıra ilişkin bir sorundur. Harcamamız gerekenden fazlasını harcamaya hayır demede güçlük çektiğimizde, bir başkasının uşağı olma riski ile karşı karşıya kalırız: "Zenginler fakirleri yönetir, borç alan da verenin uşağıdır".

Zaman

Pek çok kişi, zamanlarının denetimde olmadığını hisseder. Onlar, sürekli işleri yetiştirmeye çalışan, "on birinci saat" kişileridir. Ne kadar gayret etseler, günün -her bir günün- ellerinden kaçtığını fark ederler. Görevlerini tamamlamalarına yetecek saatler bulunmaz bir türlü. Erken kelimesi, onların kişisel deneyimlerinin bir parçası değilmiş gibidir. Bu mücadelecilerin uğraştığı bazı zaman engelleri şunlardır:

- iş toplantıları
- yemek randevuları
- proje bitim tarihleri
- kilise ve okul etkinlikleri
- tebriklerin gönderilmesi

Bu kişiler toplantılara on beş dakika gecikerek gelir, trafikten, aşırı iş yüklerinden veya çocuklarıyla ilgili acil bir durumdan bahsederek nefes nefese özür dilerler.

Zamanları denetimlerinde olmayan kişiler, istemeseler de başkalarının zor durumda kalmasına neden olurlar. Sorun genelde, aşağıdaki nedenlerin bir veya birden fazlasıyla ortaya çıkar:

1. *Her şeye gücü yetme.* Bu kişilerin, verilen bir sürede başarabilecekleri şeyler hakkında gerçekçi olmayan, bir bakıma muazzam beklentileri vardır. En çok kullandıkları cümle, "Sorun değil - ben yaparım" dır.

2. *Başkalarının duyguları için aşırı sorumluluk üstlenme.* Bir davetten fazla erken ayrılmalarının, ev sahibini terk edilmişlik duygusuna iteceğini sanırlar.

3. *Gerçekçi endişe eksikliği.* Öylesine şimdiki zamanda yaşarlar ki; trafik, arabayı park etme veya davete uygun giyinme gibi hususlar için önceden plan yapmayı ihmal ederler.

4. *Usavurma (Rasyonalizasyon).* Geç kaldıkları için başkalarının karşılaştığı sıkıntı ve zorlukları en aza indirirler. "Onlar benim arkadaşım; onlar halden anlar" diye düşünürler.

Zaman konusunda kişisel sınırlarını geliştirmemiş kişi sonunda sadece başkalarını değil, kendisini de öfkelendirir. "Gerçekleşen bir arzunun, ruhu okşadığını" hissedemeden, gün sona erer. Onun yerine gerçekleşmemiş arzular, yarı-pişmiş projelerle baş başadır ve ertesi gün başlarken yine programın gerisinde olacağını fark eder.

Görevi Tamamlama

Zaman konusundaki sınır sorununun en yakın akrabası olan görev tamamlama; "güzel bitirme"yle ilgilidir. Çoğumuzun yaşamda sevgi ve çalışma alanlarında hedefleri vardır. Bir veteriner veya avukat olmak isteyebiliriz. Kendi işimize veya bir çiftlik evine sahip olmak isteyebiliriz. Bir çalışma grubu veya egzersiz rejimi başlatmak isteyebiliriz.

Başlarken harika olsalar da pek çok kişi kendisinin iyi bir bitirici olmadığını fark eder. Yaratıcı fikirler şu veya bu sebeple sonuçsuz kalır. Sıradan bir işletme programı, başarısızlığa gömülüp gider. Tezgahta başarı dokunurken, birden kapılıp kaçırılır.

Başarısız tamamlayıcıların sorunları, aşağıdaki sebeplerden birinde yatmaktadır:

1. *Yapıya direnme.* Başarısız tamamlayıcı, bir planın parçası olan disipline boyun eğmenin, bastırılmak olduğunu düşünür.

2. *Başarı korkusu.* Başarısız tamamlayıcı, başarının diğerlerinin onu kıskanmasına ve eleştirmesine yol açmasından aşırı endişe duyar. Arkadaşlarını kaybetmektense, kendi ayaklarına ateş etmeyi tercih eder.

3. *Takipsizlik.* Başarısız tamamlayıcı, bir projenin manivelası çevirilirken sıkıntı veren "vida ve somunlar" dan tiksinti duyar. Bu kişiye göre fikrin doğmasına yardım etmek, onu uygulayacaklara teslim etmekten çok daha heyecan vericidir.

4. *Dikkat dağılabilirliği.* Başarısız tamamlayıcı, bitene dek bir proje üzerinde dikkat toplayamaz. Genelde konsantre olabilme yeteneklerini hiç geliştirmemiş bir kişidir.

5. *Memnuniyeti erteleyememe.* Başarısız tamamlayıcı, iyi yapılmış bir işin vereceği tatmin duygusuna erişme uğruna, bir projenin sıkıntılarına katlanamaz. Doğrudan zevkli olan bölüme geçmek ister. Dengeli besinlerden oluşan bir yemekten önce tatlı yemek isteyen çocuklara benzer.

6. *Diğer baskılara hayır diyememe.* Başarısız tamamlayıcı, diğer kişi ve projelere hayır diyemez. Hiçbir işi tam olarak bitirmeye vakti yoktur.

Görev tamamlama sorunları olanlar genelde kendilerini, en sevdikleri oyuncakları ile kuşatılmış iki yaşındaki çocuklar gibi hisseder. Biraz çekiç sallar, sonra oyuncak bir araba sürer, bir kuklayla konuşur, daha sonra da ellerine bir kitap alırlar. Bunların tümü iki dakika veya daha kısa bir sürede cereyan eder. Görev tamamlama sorunları olan kişilerin doğalarındaki sorunları görmek kolaydır. İçlerindeki

hayır, onların iş bitirme üzerinde yoğunlaşmalarını sağlayacak kadar gelişmemiştir.

Dil

Yönetmekte olduğum bir terapi grubunda bir adam, bir süre konuştu. Konu dışına çıkarak, konuyu değiştirerek ilgisiz detaylar üzerinde aşırı zaman harcıyordu. Bir türlü sadede gelemiyordu. Diğer katılımcıların dikkati dağılıyor; uyukluyor veya sıkılıyorlardı. Adamın meramını anlatmada çektiği zorluktan tam bahsedeceğim sırada gruptaki bir kadın sesini yükselterek, "Bill, açık konuş, tamam mı?" dedi.

"Açık konuşmak", kelimelerine açıklık veya sınır koymak, pek çokları için bir mücadele olabilir. Lisanı nasıl kullandığımız, ilişkilerimizin niteliğini derinden etkileyebilir. Dil hem bir lütuf, hem de bir lanet olabilir. Karşımızdakini anlamada, tanımlamada, cesaretlendirmede, rahatlatmada ve teşvik etmede kullanıldığında dil, bir lütuf olabilir. Eğer onu:

- Yakınlaşmadan korunmak için durmaksızın konuşma
- Başkalarını denetlemek için konuşmalarda baskın olma
- Dedikodu
- Dolaylı düşmanlık ifade edici alaycı sözler sarfetme
- Doğrudan düşmanlık ifade edici tehditlerde bulunma
- Gerçek övgü yerine dalkavukluk etme
- Baştan çıkarma

amacıyla kullanırsak dil, bir lanet halini alır.

Kendilerine karşı sözel sınırlar oluşturmada güçlük çeken pek çok kişi, sorunlarının gerçekten farkında değildir.

Genellikle bir arkadaşları onlara, "Sen benim virgülümü, noktaymış gibi algılıyorsun" dediğinde, gerçekten şaşırırlar.

Başkalarının onu tanımasından çaresizce korkan bir kadın tanırdım. Sorular sorar, çabuk çabuk konuşurdu ki, kimse konuşmayı ona çeviremesin. Ancak bir sorunu vardı: konuşmayı sürdürmek için nefes alması gerekiyordu ve bu zaman zarfında birisi bir şey söyleyecek fırsatı buluyordu. Ancak kadın, dahiyane bir şekilde bu sorunun da üstesinden geldi; cümlenin sonu yerine, ortasında nefes almaya başladı. Böylelikle insanlar sözünü nadiren kesebilecek kadar denge dışı kalıyordu. Bu etkin bir strateji olmakla birlikte, bir sorun taşımaktaydı: konuşacağı yeni insanlar bulmayı sürdürmesi gerekiyordu. Onunla birkaç raunddan sonra, insanlar kayboluyordu.

Bilge kişiler, kelimelerimize karşı dikkatli davranmamızı söyler: "kelimeler çoksa günah yok değildir; ancak dilini tutan kişi bilgedir". "Bilgili olan adam, kelimeleri ölçülü kullanır".

Dudağımızdan dökülenleri tutamadığımızda veya sınırlar belirleyemediğimizde, kelimelerimiz egemen olur - biz değil. Ancak bizler hâlâ o kelimelerin sorumluluğunu taşırız. Kelimelerimiz bizim dışımızdaki bir yerden gelmez; bir vantroloğun kuklasıymışız gibi. Onlar, yüreğimizin ürünüdür. "Ben bunu kasdetmemiştim" dememiz, muhtemelen "Senin hakkında öyle düşündüğümü bilmeni istememiştim" şeklinde anlaşılır. Kelimelerimizin sorumluluğunu almamız gerekir. "Ancak sana söylüyorum; hüküm gününde her insan, dikkatsizce sarfettiği her bir kelimenin hesabını verecektir".

Cinsellik

İnsanlar ruhsal ve duygusal çelişkiler hakkında bir psikolojik danışman gibi dürüst olacak emin bir yer buldukça, özellikle erkekler için cinsel sorunlar temel bir husus

olarak ortaya çıkmıştır. Bu tarz sorunlar; kendini tatmin dürtüsü, heteroseksüel veya homoseksüel ilişki dürtüleri, pornografi, fahişelik, teşhircilik, röntgencilik, müstehcen telefon konuşmaları, iffetsiz özgürlükler (indecent liberties), çocuklara tecavüz, ensest ve ırza geçmeyi kapsar.

Denetim dışı bir cinsel davranışa yakalanan birey, genelde kendisini son derece soyutlanmış ve utanç içinde hisseder. Bu, ruhun incinmiş yönünü karanlıkta bırakır - yaşam ile ve başkalarıyla ilişkinin ışığından yoksun; ne yardım, ne de çözüm bulunmaksızın. Cinselliği gerçek dışı olan ve fantazilerle hareket eden, kendi başına buyruk bir yaşama başlar. Adamın biri bunu, "kendim dışındaki deneyimim" şeklinde ifade etmişti. Onun için bu, sanki gerçek kişiliğinin, odanın diğer köşesinden kendi cinsel davranışlarını seyretmesi gibiydi. Başkalarıysa kendilerini o denli cansız ve kopuk hissedebilirler ki cinsellik onlar için, yaşadıklarını hissetmenin yegane yoludur.

Burada sorun, pek çok dahili sınır sorunda da olduğu gibi cinsel sınırsızlığın zalimleşmesi, talepkar ve tatmin edilemez bir hal almasıdır. Kaç kere orgazma ulaşılırsa ulaşılsın, arzu sadece daha da derinleşir ve bireyin şehvete hayır diyememesi, onu üzüntü ve umutsuzluğa daha çok iter.

Aşırı Alkol ve Uyuşturucu Kullanımı

Dahili sınır sorunları hakkında belki de en sarih örnekler olan alkol ve uyuşturucu bağımlılığı, müptelelaların yaşamlarında büyük tahribata yol açar. Boşanma, işini kaybetme, mali zarar görme, tıbbi sorunlar ve ölüm, bu alanlarda sınır belirleyememenin meyveleridir.

En trajik olan, giderek daha küçük çocukların uyuşturucu kullanmasıdır. Uyuşturucu alışkanlığı, karakterleriyle sınırları arasında bir miktar benzerlik bulunan yetişkinler

için zordur; sınırları nazik ve henüz oluşmaktaki çocuk için sonuçları genelde yaşam boyu sürer ve düşkünleştirici olur.

Benim "Hayır"ım Neden İşe Yaramıyor?

"Ben hayır'ımı atıp kurtuluyorum", dedi Burt. "Diğer kişilerle sınırlar belirlemede işe yarıyor, ancak kendi görevlerimi zamanında tamamlamaya her kalkıştığımda, bozulup kalıyor. Ben bunu nerede değiştirebilirim?"

Sahi, nerede? Yukardaki denetim dışı kalan hususları okuduğunuzda, kendinizi yenik düşmüş ve öfkelenmiş hissedebilirsiniz. Bu sorunlu alanlardan bir veya birkaçını muhtemelen tanımış olabilirsiniz ve muhtemelen, bu içsel alanlarda olgunlaşmış sınırlara sahip olmamanın getirdiği cesaret kırıcılığına yabancı olmayabilirsiniz. Sorun nedir? Hayır'ımız, kendi üzerimizde neden işe yaramaz?

Bunun en az üç nedeni bulunmaktadır.

1. *En belalı düşmanımız, kendimiziz.* Dış bir sorunla uğraşmak, iç bir sorunla uğraşmaktan daha kolaydır. Dikkatimizi diğer insanlara karşı sınırlar belirlemekten, kendimize karşı sınırlar belirlemeye kaydırdığımızda, sorumluluk hususunda temel bir kaydırma yaparız. Daha önce, diğer taraftan değil, sadece diğer tarafa karşı sorumlu idik. Şimdi işin içine çok daha fazla girmiş oluruz - diğer taraf, biz *oluruz.* Kendimizden sorumlu *oluruz.*

Eleştirel, her şeye kusur bulan biriyle birlikteyken, onun sürekli eleştirilerine maruz kalmaya sınırlamalar getirebilirsiniz. İçinde bulunduğunuz konu, oda, ev veya kıtayı değiştirebilirsiniz. Gidebilirsiniz. Ancak ya bu eleştirel kişi, sizin kafanızdaysa? Ya sorunu olan kişi, sizseniz? Ya düşmanla yüz yüze gelmişseniz ve bu da, sizseniz?

2. *En çok gereksinimimiz olduğunda, ilişkiden geri çekiliriz.* Jessica bana, yeme konusunda bir düzensizliğinin

tedavisi niyetiyle gelmişti. Otuz yaşındaydı ve genç kızlık döneminden beri denetlenemezlik çekiyordu. Bu dahili sınır sorununun çözümü yönünde daha önceki deneyimlerini sordum.

"Doğru beslenmeyi anlamaya ve uygulamaya çalışıyorum", dedi. "Ancak hep başarısız oluyorum".

"Bu konuda kiminle konuşuyorsun?" diye sordum.

"Ne demek istiyorsunuz?" Jessica'nın aklı karışmış gibiydi.

"Artık dayanılmaz hale geldiğinde, yeme sorununu kime anlatıyorsun?"

Jessica'nın gözlerinde yaşlar birikti. "Çok soru soruyorsunuz. Bu, kişisel bir sorun. Bunu, kimse bilmeden yapamaz mıyım?"

Düşüş'ten beri içgüdülerimiz, sıkıntıda olduğumuzda, diğer insanlara en çok gereksinim hissettiğimizde, ilişkilerden geri çekilme yönünde olmuştur (yasak meyveyi yediklerinde, Adem'le Havva'nın, Tanrı'dan nasıl saklandıklarını hatırlar mısınız?). Başımız sıkıştığında; güven eksikliğimizden, merhamet kaybettiğimizden, utancımızdan ve onurumuzdan, dışa değil, içe döneriz. Ve bu da bir sorundur. Ecclesiates'deki vaizin dediği gibi: "Yalnız olana ve düşmüşe ve yardıma koşacak kimsesi olmayana üzüntü duy".

Bu tarz geri çekilmeyle, hastane programımızda sıkça karşılaşılır. Acı çekenler, görevlilerle veya diğer hastalarla bağlantılar kurmaya başlar. İlk kez, bağlantı gereksinimleriyle ortaya çıkmaya başlarlar. Sıkı bir yağmurdan sonra yapraklarını açan bir gül gibi, doğanın ve yaşamın ışığı ile ilişki ve bağlantı kurmaya başlarlar.

O zaman beklenmedik bir zorluk ortaya çıkar. Bazen depresyon onları, içlerindeki acı dışarı çıkmaktayken, geçici bir süre için daha kötü duruma getirir. Bazen travmatik

anıları yüzeye çıkar. Bazen aile bireyleriyle ciddi çelişkiler ortaya çıkar. Genelde bu kişiler acı veren ve korkutucu olan bu duygu ve sorunları yeni buldukları ilişkilere getirmek yerine, sorunu halletmek üzere kendilerini yeniden odalarına çekerler. Yeniden denetime girmek için bir kaç saat veya bir gün harcarlar. Kendilerine olumlu şeyler söyler veya dini kitaplar okuyarak kendilerini "daha iyi hissetmeye" çalışırlar.

Ancak bu çözüm gayretleri başarısız olduğunda nihayet ruhsal acılarının ve yüklerinin kendi içlerinden çıkarılması ve yaşamın girmesi gerektiğini fark ederler. Soyutlanmış kişiye göre bundan daha korkutucu, güvensiz veya aptalca bir şey olamaz. Böyle bir kişinin kendi ruhsal ve duygusal sorunlarını başkalarına götürmeyi göze alması için, kendisini son derece güvende hissetmesi gerekir.

Ancak yaşam, yine de sorunlarımız için başka hiçbir çözüm kabul etmez. Yararlı ve iyileştirici olabilmesi için merhametin, bizim dışımızdan gelmesi gereklidir. Gövde olmazsa dalın kuruduğu gibi, doğaya ve başkalarına bağlanmazsak ne yaşam, ne de duygusal onarım sağlayabiliriz. Doğa ve onun içinde yaşayan yaratıklar, her sorunun halli için gereken yakıt ve enerjinin kaynağıdır. İyileşmek ve büyümek için, doğanın "destekleyici her bir bağ dokusu ile birleştirilmeli ve bir arada tutulmalı"yız.

Sınırlarla ilgili konumuz yemek, uyuşturucu, cinsellik, zaman, projeler, dil veya para da olsa; bunu boşlukta çözemeyiz. Çözebilsek, çözerdik. Ancak kendimizi soyutladıkça kavgamız zorlaşır. Tedavi edilmeyen kanserin kısa sürede yaşamı tehdit eder hale gelmesi gibi, kişisel sınır sorunları da artan yalnızlıkla daha da kötüleşir.

3. *Sınır sorunlarımızı çözmek için kararlılığımızı kullanmaya çalışırız.* "Çözdüm!" Pete, müsrifliğine karşı yeni keşfettiği zaferinden heyecan duyuyordu. Kendini adamış bir dindardı ve grubunun lideriydi; denetim dışı kalan

maddi durumu onu endişelendirmekteydi. "Bundan sonra bütçemi aşan harcamalar yapmayacağıma dair Tanrı'ya ve kendime söz verdim! Son derece basit, ancak son derece gerçek!"

Ben de, Pete'in hevesini söndürmek istemediğimden, bekle-ve-gör tutumuna girdim. Uzun süre beklemem gerekmedi. Ertesi hafta, kendisini cesareti kırılmış ve umutsuz hissediyordu.

"Kendime engel olamadım işte", diye içini döktü. Dışarı çıkıp bazı spor malzemeleri aldım; sonra eşimle yeni mobilya aldık. Tam ihtiyacımıza göreydi. Fiyatı uygundu. Tek sorun, bütçemizi aşmasıydı. Sanırım ben iflah olmayacağım".

Pete iflah olmaz değildi; ancak sıkça rastlanan felsefesi öyleydi. Denetim dışı davranışlara belki de en sık rastlanan yaklaşımla, sınır sorunlarının hallinde kararlılığını kullanmaya çalışıyordu.

Kararlılık yaklaşımı, basittir. Sorunlu davranış her ne ise, sadece onu yapmaktan vazgeçersiniz. Başka bir deyişle, "sadece hayır dersiniz". Bu yaklaşımda "vazgeçmeyi seçmek", "hayır demeye karar vermek" ve "asla yapmamayı aklına koymak" gibi zorunluluklar bolca yer alır.

Bu yaklaşımdaki sorun, istemeyi putlaştırmadır. Düşüş'le yüreklerimiz ve zihinlerimiz nasıl çarpıtıldıysa, doğru kararları alacak gücümüz de öyle çarpıtılmıştır. İstekler ancak ilişkilerle güçlendirilir; tek başımıza ciddi sözler veremeyiz.

Eğer sadece kararlılığa bel bağlarsak, başarısız olmamız mukadderdir. Haç ile vaat edilen ilişkideki gücü yadsımış oluruz. Eğer kötünün hakkından gelebilmek için bize gereken tek şey kararlılıksa, gerçekten bir kurtarıcıya ihtiyacımız yok demektir. Gerçek şudur ki kişisel sınır mücadelelerinde kararlılık, tek başına hiçbir işe yaramaz:

Jessica'nın yemeye olan düşkünlüğü, Pete'in paraya olan düşkünlüğü, bir başkasının saçma veya iftiracı konuşmaya olan düşkünlüğü, veya yine bir başkasının, bir projede asla gecikmeyeceği konusundaki kararlılığı, onu zorlamakla düzeltilemez.

Kendinize Sınırlar Belirlemek

Kendinize karşı sınırlar konusunda olgun olmayı öğrenmek kolay değildir. İlerleyişimizi baltalayan pek çok engel bulunmaktadır, ancak Tanrı olgunlaşmamızı ve kendimizi denetlememizi bizden daha çok ister. O, teşvik eden, cesaretlendiren ve isteyen olarak, bizim tarafımızdadır. Denetim dışı davranışa karşı sınırlamalar belirlemeye başlamanın bir yolu, Bölüm 8'de kullandığımız denetleme listesinin bir benzerini uygulamaktır:

1. *Semptomlar nelerdir?* Kendinize hayır diyememekle sergiliyor olabileceğiniz tahripkar ürüne bakınız. Depresyon, endişe, panik, fobiler, öfke, ilişkilerle ilgili mücadeleler, soyutlanma, işte sorunlar veya psikosomatik sorunlar yaşıyor olabilirsiniz.

Bu belirtilerin tümü, kendi davranışlarınızda sınırlamalar belirleme güçlüğüne işaret ediyor olabilir. Onları bir harita olarak kullanıp, yaşamakta olduğunuz belirli sınır sorununu teşhis edin.

2. *Kökler nelerdir?* Kendi sınır sorunlarınızın nedenlerini belirlemek size, soruna kendi katkınızın neler olduğunu, gelişimsel incinmişliklerinizi ve soruna katkıda bulunmuş olabilecek kayda değer ilişkileri anlamada yardımcı olacaktır.

Kişisel sınır çelişkilerinin bazı olası kökleri şunlardır:

Eğitim eksikliği. Bazıları büyürken sınırlamaları kabul etmeyi, davranışlarının sonuçlarını ödemeyi veya mutluluğu

ertelemeyi asla öğrenmemiştir. Örneğin çocukken, zamanı boşa harcamakla ortaya çıkan sonuçlarla hiç karşılaşmamışlardır.

Ödüllendirilen tahripçilik. Anne veya babanın alkolik olduğu ailelerden gelen kişi, denetimsiz davranışların ilişki sağladığını öğrenmiş olabilir. Alkolik birey içki içtiğinde, aile bir araya toplanmış olabilir.

Çarpıtılmış gereksinim. Bazı sınır sorunları meşru, Tanrı vergisi gereksinimlerin kılık değiştirmiş şeklidir. Tanrı bizlere hem çoğalmak, hem de eşlerden zevk almak için cinsel arzu vermiştir. Pornografi düşkünü kişi bu arzuyu saptırır; ancak bunu uyguladığında kendisini gerçek ve yaşıyor hisseder.

İlişkiden korkma. İnsanlar gerçekten sevilmeyi istemekte, ancak denetimsiz davranışları (aşırı yeme, aşırı çalışma) başkalarını onlardan uzak tutmaktadır. Bazıları, diğerlerini köşeye sıkıştırmada dilini kullanır.

Karşılanmamış duygusal açlıklar. Yaşamın ilk yıllarında hepimiz sevgiye ihtiyaç duyarız. Eğer bu sevgiyi almazsak, yaşamımızın geri kalanında bunun açlığını çekeriz. Sevgiye olan bu açlık o denli güçlüdür ki, onu başkalarıyla ilişkilerde bulamazsak yeme, çalışma, cinsel faaliyet veya para harcama gibi başka yerlerde ararız.

Yasalara tabi olmak. Yasal çevrede yetiştirilmiş pek çok kişi, kendileri hakkında karar vermelerine izin verilmeyerek büyütülmüştür. Kendi kararlarını vermeye çalıştıklarında, kendilerini suçlu hissederler. Bu suçluluk onları, zarar verici yollarla baş kaldırmaya iter. Yeme bağımlılıkları ve zorlayıcı para harcama, genelde katı kurallara karşı bir tepkidir.

Duygusal incinmişlikleri örtme. Duygusal olarak incinmiş kişiler, çocukken ihmal veya istismar edilmiştir; acılarını aşırı yeme, fazla içme veya çok çalışma ile gizlerler.

Sevilmeme, istenmeme ve terk edilmişliklerinin verdiği gerçek acıdan kendilerini kurtarmak için, madde bağımlılığına gidebilirler. Bu kaçışları bırakacak olsalar, soyutlanmışlıkları dayanılmaz olur.

3. *Sınır çelişkisi nedir?* Yeme, para, zaman, iş bitirme, dil, cinsellik veya alkol ve madde bağımlılığı gibi, belirli kişisel sınır sorunlarınıza bir bakın. Bu yedi alan, büyük bir alan kapladıkları halde, tüketici değildir. Yaşamınızda başka hangi alanların denetim dışı olduğunu kendinize sorun.

4. *Kimin sahiplenmesi gerekir?* Bu noktada, denetim dışı davranışınızın sorumluluğunu alma gibi acı veren bir adım atın. Davranış kalıbı doğrudan aile sorunlarına, ihmale, suiistimale, veya travma (yaralanma)ya dayandırılabilir. Başka bir deyişle sınır çelişkilerimiz, tamamen bizim hatamız olmayabilir. Ancak bunlar bizim sorumluluğumuzdadır.

5. *Neye ihtiyacınız bulunmaktadır?* Başkalarıyla etkin bir biçimde emin, güvenilir ve gerçek ilişkileri geliştirmeye başlamadan, kendi sınır çelişkilerinize eğilmeniz yarar sağlamaz. Yaşamın ruhsal ve duygusal yakıt kaynağıyla bağlantınız olmadığında, kendinizi anlama veya denetlemede ciddi biçimde engellenmiş olursunuz.

Başka insanlarla bağlantı kurmak, "işleri kendi kendine halleden" kişiler için çoğunlukla asap bozucudur; zira onlar piyano, tesisatçılık veya golf öğreten kitaplar satın aldıkları gibi, denetim dışı davranışlarını da benzer yolla kendi kendilerine halledebilmeyi arzu eder. Bu sınır oluşturma işini bir an önce halledebilmek isterler.

Sorun, kendisiyle sınırlar konusunda mücadele etmekte olan pek çok kişinin, aynı zamanda derin ilişkilerden de oldukça yalıtılmış olmasıdır. Yaşama veya başkalarına, hiçbir "kökleşmişlik" duymazlar. Bu nedenle diğerleriyle bağlantı kurmayı öğrenmek için, onlara göre geriye adım atmak gerekir. İnsanlarla bağlantı kurmak zaman alıcı, riskli

ve acı veren bir işlemdir. Doğru kişi, grubu bulmak zordur; ancak katıldıktan sonra başkalarına olan gereksiniminizi itiraf etmek, daha da zor olabilir.

Kendi işini kendi gören insanlar, bu kadar yavaş veya riskli olmadığı için sıklıkla, kavrama veya irade gücü yaklaşımına döner. Sıklıkla, "Benim istediğim, bağlanmak değil. Denetimsiz bir davranışım var ve acıdan kurtulmak istiyorum!" gibi şeyler söylerler. Bu ikileme çok hak versek de onlar, bir başka şip-şak çıkmazına doğru gitmektedir. Bir sorunu sadece belirtilerle ilgilenerek çözmeye çalışmak, genellikle daha çok belirtinin ortaya çıkmasına yol açar.

Kötülük, ruhumuzun boş evini ele geçirebilir. Yaşamlarımız düzende gibi göründüğünde dahi soyutlanma, ruhsal yönden incinebilirliği garanti eder. Ancak evimiz yaşama ve başkalarına karşı sevgiyle dolu olduğunda, şeytan'ın hilelerine direnebiliriz. Bağlanma ne bir seçenek, ne de bir lükstür; ruhsal ve duygusal bir ölüm-kalım meselesidir.

6. *Nereden başlamalıyım?* Sınır sorununuzu bir kez belirledikten ve onu sahiplendikten sonra, bu hususta bir şey yapabilirsiniz. İşte size, kendinize sınırlar belirlemede çalışabileceğiniz birkaç yöntem.

Gerçek ihtiyacınızı belirleyin. Sıklıkla denetimsiz kalıplar, bir başka şeye olan gereksinimi saklar. Denetimsiz davranışı ele almadan önce, altında yatan gereksinimi belirlemeniz gerekir. Örneğin; dürtülerle yemek yiyenler, yemenin romantik ve cinsel yakınlıktan uzak durmak için bir yol olduğunu keşfedebilir. Bu çeşit duygusal olarak yüklü durumlarla yüz yüze kalma korkusu onların, yiyecekleri bir sınır olarak kullanmalarına yol açabilir. Karşı cinsle dahili sınırları sağlamlaştıkça, yiyecek gibi tahripkar bir sınırdan vazgeçebilirler. Gerçek sorun için yardım istemeyi öğrenirler - sadece belirtilerden oluşan bir sorun için değil.

Başarısızlığa uğramanıza izin verin. Gerçek gereksiniminizin adını koymak, denetimsiz davranışınızın muhakkak kaybolacağı anlamına gelmez. Pek çok kişi, özel bir sınır sorununun altındaki gerçeği ortaya çıkardıktan sonra da sorunun tekrar kendini göstermesi karşısında hayal kırıklığına uğrar. "Psikolojik bir destek grubuna katıldım, ancak hâlâ zamanında yetişme, pornografiye ilgi duyma veya para harcama ya da gereksiz konuşma konularında sorunlarım var. Grupta harcadığım tüm zaman, bir hiç için miydi?" diye düşünürler.

Hayır. Tahripkar kalıpların tekrar ortaya çıkması; yaşamın kutsayıcılığının, olgunlaştırıcılığının ve bizi ebediyete hazırlamakta olduğunun kanıtıdır. Öğrenmek için, pratik yapmaya devam etmeliyiz. Araba kullanma, yüzme veya bir yabancı dil öğrenirken kullandığımız yöntem, daha doğru kişisel sınırlar edinmede kullandığımız yöntemin aynısıdır.

Başarısızlığa uğramamaya çalışmak yerine onu kucaklamalıyız. Yaşamını başarısızlıktan uzak durmaya çalışarak harcayanlar, olgunluktan da kaçmış olur. Büyümekte olan insanlar da yüzünde yara izi, endişe çizgileri ve gözyaşı izi taşıyan kişilere cezbedilirler. Onların vereceği derslere, asla başarısızlığa uğramamış - bu nedenle de asla gerçekten yaşamamış, yüzünde çizgiler taşımayan kişilerinkine kıyasla çok daha fazla güvenilebilir.

Diğerlerinden gelen hak verici destekleri dinleyin. Kendinize karşı sınırlar belirlemede başarısız oldukça, size bunu nazikçe anlatacak başka kişilere gereksinim duyacaksınız. Pek çok kez, kendi başarısızlıklarınızın farkına varmazsınız. Bazen, sınırlardan yoksun olmanızın önem verdiğiniz kişilerin yaşamlarına ne ölçüde zarar verdiğini tam olarak anlamayabilirsiniz. Başka insanlar, bakış açısı ve destek sağlayabilir.

Keith, başkalarından borç aldığında bunu geri ödemede zorluk çekmekteydi. Parasız değildi. Bencil değildi.

Sadece unutkandı. Ona borç verenlere ne kadar rahatsızlık verdiğinin pek farkında değildi.

Bir gün, ona birkaç ay önce borç veren bir arkadaşı, bürosuna uğradı.

"Keith", dedi arkadaşı, "sana borç verdiğim parayı birkaç kez istedim. Hâlâ senden haber çıkmadı. Benim taleplerimi kasıtlı olarak gözardı ettiğini sanmıyorum. Ayrıca bilmeni istedim ki senin unutkanlığın, bana pahalıya maloldu. Param olmadığı için bir tatil programımı iptal etmek zorunda kaldım. Senin unutkanlığın bana zarar veriyor ve arkadaşlığımıza da zararı dokunuyor".

Keith çok şaşırmıştı. Ona göre bu kadar küçük bir şeyin, yakın bir arkadaşı için bu denli önemli olabileceği aklından bile geçmemişti. Arkadaşının kaybından derin bir vicdan azabı duyarak, hemen bir çek yazdı.

Keith'in arkadaşı suçlamaksızın, rahatsız etmeksizin onun, kişisel sınır sorununun daha çok farkına varmasını sağlamıştı. Yakın bir arkadaş olarak Keith'in kendisine hak vermesinden yararlanmıştı. Arkadaşının zarar görmesine neden olduğu için çektiği gerçek vicdan azabı, daha fazla sorumluluk duyması için Keith için yeterli bir güdülenme olmuştu. Destek sistemimizde bulunan diğer kişiler bize sınırlardan yoksun olmamızın onları nasıl etkilediğini söylediklerinde, korkuyla değil, sevgiyle güdülenmiş oluruz.

Hak verme ve açıkça geri besleme sağlayan, doğru temellere dayalı destek grupları, kişilerin davranışlarının başkaları üzerindeki etkilerini görmelerini ve böylelikle kendi sorumluluklarını taşımalarını sağlar. Bir üye diğerine, "Senin denetimsiz davranışın, beni senden uzak tutuyor. Böyle davrandığında, sana güvenebileceğimi sanmıyorum" dediğinde denetimsiz kişi, ebeveynvari veya polisiye bir davranışla karşılaşmış olmaz. Gerçeği bir akranından, sevecenlikle öğrenmektedir. Yaptıklarının, sevdiklerine nasıl

yardımcı olduğunu veya onları nasıl yaraladığını öğrenmektedir. Bu tarz yüzleşme; kendini karşısındakinin yerine koymaya dayalı bir ahlak, sevgiye dayalı bir kendini denetleme inşa eder.

Sonuçları birer öğretmen gibi algılayarak, hoş karşılayın. Ekme ve biçmeyi anlamak önemlidir. Sorumlu olmadığımız kayıplardan zarar gördüğümüzü öğretir. Dürtülere boyun eğerek aşırı yiyen kişi, tıbbi ve sosyal zorluklar çeker. Aşırı para harcayan, iflasa gider. Sürekli geç kalan kişi, uçağı ve önemli toplantıyı kaçırır, arkadaşlıklar kaybeder. Bugünün işini yarına bırakanlar, taltif ve maaş ikramiyelerinden yararlanamaz. Vesaire, vesaire.

Kendi sorumsuzluğumuz dolayısıyla acı çekmeyi öğrenmek için, doğanın eğitim okuluna girmemiz gerekir. Tüm acı çekenler kucaklanmamalıdır ancak; kendi sevgi veya sorumluluk eksikliğimizden kaynaklanan acı, öğretmenimiz olur.

Daha doğru kişisel sınırları nasıl geliştireceğimizi öğrenmek, düzenli bir işlemdir. Önce, davranışımızın tahripkarlığı hususunda başkalarıyla yüzleşiriz. Sonra eğer geribeslemeyi (feedback) dikkate almazsak, sonuçlar gelecektir. Kelimeler hareketlerin önünde giderek, bize acı çekmek zorunda kalmadan önce tahripkarlığımızdan vazgeçme şansı verir.

Doğa bizim acı çekmemizle kıvançlanmaz. Çocuklarını acı içinde gören bir babanın yüreği nasıl burkulursa, doğa da bizi acıdan korumak ister. Ancak doğanın kurallarının bilgeliği bize ulaşmadığında bizi daha fazla zarardan koruyacak tek çare, sonuçlardır. Doğa tıpkı genç evladını içki içmenin otomobil konusundaki ayrıcalıklarını kaybetmesine yol açacağı hususunda uyaran bir baba gibidir. Önce, uyarma: "İçki içmekten şimdi vazgeç. Bu, senin için kötü sonuçlar doğurur". Sonra, eğer buna uyulmazsa, otomobille

ilgili ayrıcalıklar geri alınır. Bu acı veren sonuç, olası bir felaketi; içkiliyken yapılacak bir kazayı önler.

Kendinizi sevecen ve destekleyici kişilerle çevreleyin. Geri beslemeler işittikçe ve sonuçlarla karşılaştıkça, destek ağınızla yakın teması sürdürürsünüz. Karşılaştığınız engeller, tek başına başa çıkamayacağınız kadar zorludur. Sevecen ve destekleyici, ancak sizi kurtarmayacak kişilere ihtiyaç duyarsınız.

Kişisel sınır sorunları bulunanların arkadaşları genelde şu iki hatadán birini yapar:

(1) Eleştirel ve ebeveynvari olurlar. Kişi başarısızlığa uğradığında, "Ben sana söylemiştim" tutumu edinir veya, "şimdi, deneyiminden neler öğrendin?" gibi şeyler söylerler. Bu, kişinin sonuçlardan ders alması yerine ya arkadaşlıkları başka yerde aramasına (kimsenin iki ebeveynden fazlasına gereksinimi yoktur) veya sadece eleştiriden uzak durmasına yol açar.

(2) Kurtarıcı haline gelirler. Kişiyi acı çekmekten kurtarma dürtülerine teslim olurlar. Eşleri içip sarhoş olduğunda, patronu arayarak onun hasta olduğunu söylerler. Yapmamaları gereken zamanlarda, daha fazla borç para verirler. Yemeğe başlamak yerine, geç kalanı tüm davetlilere bekletirler.

Birisini kurtarmak, onu sevmek değildir. Yaşam sevgisi, insanların sonuçlarla karşılaşmalarına izin verir. Kurtarıcılar, denetimsiz kişiyi bir kez daha kefaletle serbest bıraktırırlarsa sevecen, sorumluluk sahibi bir kişi elde edeceklerini ümit ederler. Karşılarındaki kişiyi denetlemeyi umarlar.

Karşısındakine hak vermek, kendisini onun yerine koymak, ancak emniyet ağı olmayı reddetmek, çok daha iyidir: "Bu yıl bir işten daha atılmana üzüldüm; ama önceki borcunu ödemeden sana yeni borç veremem. Ancak, destek için seninle konuşmaya hazırım". Bu yaklaşım, kişisel

sınırların geliştirmesi konusunda ne kadar ciddi olduğunuzu karşınızdakine gösterecektir. Samimi bir arayıcı bu yaklaşıma değer verecek ve sizin destek teklifinizi kabul edecektir. Manipüle edici kişiyse bu sınırlamalardan haz duymayacak ve hemen başka bir yerde, daha kolay para isteyebileceği birisini arayacaktır.

Kişisel sınırlar geliştirmede bu beş noktalı formül, devirlidir. Yani siz gerçek gereksinimlerle uğraştıkça, başarısız oldukça, başkalarının size hak vermesiyle güç kazandıkça, sonuçlardan zarar gördükçe ve yeniden eski halinize döndükçe, her seferinde daha güçlü dahili sınırlar inşa edersiniz. Hedefinizi ve doğru kişilerle birlikteliğinizi değiştirmedikçe, yaşam boyu karakterinizin gerçekten bir parçası haline gelebilecek bir kendini kısıtlama duygusu inşa etmiş olursunuz.

Eğer Mağdur Edilmişseniz

Kendiniz için sınırlar oluşturmak, her zaman zordur. Eğer çocukluğunuzda sınırlarınız ciddi biçimde ihlal edilmişse, bu daha da zor olacaktır. Çocukken böylesine mağdur edilmekten uzak kalmış hiç kimse, bu bireylerin gerçekte neler çektiğini anlayamaz. Karşı konulabilir tüm incinmişlikler arasında bu, ciddi ruhsal ve duygusal zarara yol açar.

Mağdur, yardım göremez bir durumdayken, bir başkasının istismarı ile yaralanmış kişidir. Mağduriyet bazen sözel, bazen fiziksel, bazen cinsel ve bazen de şeytani biçimde törenseldir. Tümü, daha sonra büyüyüp yetişkin haline gelen çocuğun karakter yapısına ruhsal, duygusal ve kavramsal çarpıtmalarla büyük zarar verir. Ancak her bir durumda, üç etmen sabit kalır: yardım görememezlik, yaralanma ve istismar.

Mağdur edilmenin bazı sonuçları şunlardır:

- depresyon
- saplantı düzensizlikler
- dürtülere bağlı düzensizlikler
- soyutlanma
- diğerlerine güvenememe
- yakın bağlantılar oluşturamama
- sınırlamalar belirleyememe
- ilişkilerde yetersiz muhakeme
- ilişkilerde daha fazla istismar
- kötülüğün baskın olduğuna dair derin bir inanç
- utanma
- suçluluk
- karmaşık yaşam tarzı
- anlamsızlık ve amaçsızlık duygusu
- açıklanamayan terör ve panik atakları
- fobiler
- saldırganlık atakları
- intihara ilişkin duygu ve düşünceler

Mağdur edilmişlik, hayatta kalan yetişkinlerin yaşamlarında uzun süreli ve uzun menzilli etkiler bırakır. Mağdurların şifa bulması zordur zira gelişim işlemleri istismarla tahrip edilmiş veya kesintiye uğramıştır. Verilen en temel zarar, kurbanın güven duygusunu yitirmesidir. Güvenme; gerektiğinde kendimize ve başkalarına itimat etme yeteneği, ruhsal ve duygusal olarak hayatta kalabilmek için temel bir ihtiyaçtır. Gerçeklerle ilgili algılamalarımıza güvenebilmemiz ve önemli kişilerin bizim için anlam ifade etmesi gerekir.

Kendimize güvenebilme yeteneğimiz, başkalarının güvene layık olduğuna dair deneyimlerimize dayanır. "Irmakların yanında dikili ağaçlar"a benzeyen insanlar, doğadan ve yaşamlarındaki başka kişilerden gelen sevgi ırmakları sayesinde kuvvetli dururlar.

Mağdurlar sıklıkla güven hislerini kaybeder, zira onlara karşı suç işleyen kişi çocukken tanıdıkları, onlar için önemli olmuş birisidir. İlişki onlar için zararlı hale geldiğinde, onların güven duygusu da ortadan kalkmıştır.

İstismar veya tecavüzün bir başka zarar verici etkisi, mağdurun ruhundaki sahiplenme duygusunun tahrip edilmesidir. Gerçekte kurbanlar sıklıkla, kendilerini umumun malı gibi görürler - kaynakları, bedenleri ve zamanları, başkalarının sadece istemesiyle onların kullanımına sunulabilir.

Mağduriyete bağlı bir başka incinmişlik, derin ve baskın bir "her yönüyle kötü", yanlış, kirlenmiş veya utanç dolu olma duygusudur. Başkaları onların sevilmeye layık olduğunu ve niteliklerini ne kadar teyit edici olurlarsa olsun mağdur edilmiş kişiler, tüm bunların altında onların içinde iyiden eser bulunmadığı hususunda ikna olmuşlardır. Zedelenmişliklerinin ciddiyetinden dolayı pek çok kurban, aşırı geçirgen sınırlara sahiptir. Onların olmayan kötülükleri üstlenirler. Görmüş oldukları muamelenin, bundan sonra görmeleri gereken muamele olduğuna inanmaya başlarlar. Pek çok mağdur, binlerce kez kötü veya günahkar oldukları kendilerine söylenmiş olduğu için, bunun mutlaka doğru olması gerektiğini düşünür.

Mağdura Yardım Sağlayıcı Olarak Sınırlar

Bu kitapta tanımlanıldığı şekliyle sınırlar üzerinde çalışma, mağdurları eski hallerine döndürmede ve onların şifa bulmasında son derece yardımcı olabilir. Ancak, pek çok

durumda gereksinimin ciddi doğası öyledir ki mağdur, profesyonel yardım olmaksızın sınırlar oluşturamaz. Suiistimal kurbanlarının, uygun sınırlar oluşturmada ve onları korumada onlara yardımcı olabilecek bir danışman aramalarını şiddetle tavsiye ederiz.

ÜÇÜNCÜ KISIM

SAĞLIKLI SINIRLAR GELİŞTİRMEK

13

Sınırlara Direnmek

Sınırların gerekliliğinden ve yaşamımızdaki eşsiz değerinden bahsettik. Gerçekten de, sınırları bulunmayan bir yaşamın yaşam olmayacağını söylemek dışında her şeyi söyledik. Ancak sınırlar oluşturmak ve onları korumak büyük uğraş, disiplin ve hepsinden önemlisi, arzu gerektirir.

Sınırların arkasındaki itici gücün, arzu olması gerekir. Genelde bunun yaşamda yapılacak en doğru şey olduğunu bilir, ancak iyi bir neden yoksa bunu gerçekleştirmeye güdülenmeyiz. Sınırlar oluşturmamızı ve onları korumamızın gerekliliği, kesinlikle en iyi nedendir. Ancak bazen, boyun eğmekten daha zorlayıcı bir nedene ihtiyaç duyarız. Doğru olanın, aynı zamanda bizim için yararlı da olduğunu görmek isteriz. Ve acı çekerken de genellikle sadece bu iyi nedenleri görürüz. Izdırabımız bizi güdüleyerek harekete geçirir.

Daha iyi bir yaşam için arzu duyarken dahi, bir başka nedenle sınırlar için gerekli olan işleri yerine getirmede isteksiz olabiliriz: bu bir mücadele, bir savaşım olacaktır. Dalaşmalar ve çarpışmalar olacaktır. Görüş ayrılıkları olacaktır. Kayıplar olacaktır.

Ruhsal savaşım fikri yeni değildir. Binlerce yıl boyunca insanlara harabolmuş bir yaşamı sürdürme veya onlar için güvence altına aldığı şeylere sahip olma seçeneği verilmiştir. Ve bu her zaman savaşmayı gerektirmiştir.

Kendi iyileşmemiz için de savaşmamız gerekir. Doğa bizim kurtuluşumuzu ve günahlardan arınmamızı güvence altına almıştır. Konum ve ilke itibariyle, bizi iyileştirmiştir. Ancak bizim de, içimizdeki yaşam görüntüsünü çözümlememiz gerekmektedir.

Ancak savaş vermesi gereken, biziz. Savaşlar iki gruba ayrılır: dış direnme ve iç direnme -başkalarından gördüğümüz direniş ve kendi direnişimiz.

Dış Direnme

Julie, yaşamının büyük bölümünde sınırlarla ilgili güçlükler çekmişti. Çocukken onu suçlamayla denetleyen, baskıcı bir anne ve babası vardı. Onların öfkesi yüzünden bazı insanlara karşı sınırlar belirlemekten korkmuştu; bazılarına da "onları incitmekten" duyacağı suçluluk yüzünden. Kendisi için bir karar almak istediğinde, başkalarının öfkesine veya somurtmasına bakarak onların tepkilerinin kendi kararını etkilemesine mahal verirdi.

Böyle bir ailede yetiştikten sonra onu öfkesiyle denetleyen, son derece ben merkezci bir adamla evlendi. Yetişkinlik yaşamı boyunca, kocasının öfkesi ile annesinin suçlulayıcı ziyaretleri tarafından denetlenmek arasında gidip geldi. Hiç kimseye karşı sınırlamalar belirleyemez haldeydi. Yıllar sonra, depresyon yakasına yapıştı ve sonuçta bizim hastanelerimizden birine düştü.

Birkaç hafta süren terapiden sonra, sınırlardan yoksun olduğu için mutsuz olduğunu anlamaya başlamıştı. Sonunda bir riske girerek, kocasına karşı bazı sınırlamalar belirlemeye karar verdi.

Bir gün terapisti ve kocasıyla birlikte bir seanstayken, onunla yüzleşti. Destek grubuna döndüğünde, gözyaşları içindeydi.

"Nasıl gitti?" diye gruptakilerden biri sordu.

"Berbat. Bu sınır meselesi işe yaramaz", dedi.

"Ne demek istiyorsun?" diye grup terapisti sordu.

"Kocama bana bu şekilde davranılmasından bıktığımı ve artık buna katlanamayacağımı söyledim. Kızıp, bağırmaya başladı. Terapist orada olmasaydı, ne yapardım bilmiyorum. Bu adam asla değişmeyecek".

Haklıydı. Terapistin orada bulması ve onun hastanede olması iyi olmuştu. Sınırlar belirlemeyi öğrenmede bir hayli desteğe ihtiyacı vardı; zira hem kocasından, hem de kendisinden kaynaklanan epey direnmeyle karşılaşacaktı.

Ondan sonraki birkaç hafta boyunca, başkalarının onun sınırlamalarına karşı bir hayli mücadele vereceğini ve bu durumla nasıl savaşacağını planlaması gerektiğini öğrendi. Bunu yaparsa, onların değişmesi olasılığı oldukça yüksekti. Gerçekten de tam böyle oldu. Kocası nihayet her şeyin "kendi istediği gibi" olmayacağını ve kendi gereksinimleri kadar, başkalarınınkileri de göz önüne alması gerektiğini öğrendi.

Öfkeli Tepkiler

Kişinin dışarıdan en sık gördüğü direnme, öfkedir. Sınırlar belirledikleri için başkalarına kızanların, kişilik sorunları bulunur. Ben merkezcidirler, dünyanın onlar ve onların rahatı için varolduğunu zannederler. Başkalarını, kendilerinin uzantısı olarak görürler.

Hayır dendiğinde, bir şeyden mahrum bırakılan iki yaşındaki çocukların gösterdiği tepkiyi gösterirler: "Annem kötü!" Onları istediklerinden mahrum bırakanın "kötü" olduğunu düşünüp, öfkelenirler. Gerçek bir kusura, haklı olarak kızmış değildirler. "Onlara" yapılmış hiçbir şey yoktur. Birisi "onlar için" bir şey yapmayacaktır. İstedikleri şey,

kızdırılmaktır; memnuniyeti ertelemeyi veya başkalarının özgürlüğüne saygı duymayı öğrenmedikleri için öfkelenirler.

Öfkeli bireyin, bir kişilik sorunu vardır. Bu sorunu güçlendirirseniz, yarın ve ertesi gün başka durumlarla geri gelecektir. Kişiyi öfkelendiren, durum değildir; başkalarından gelecek şeyler üzerinde hak sahibi oldukları duygusudur. Başkalarını denetlemek isterler, sonuç olarak kendileri üzerinde denetimleri olmaz. Böylelikle, birisi üzerinde istedikleri denetimi kaybettiklerinde, onu "kaybederler". Öfkelenirler.

Öğrenmeniz gereken ilk şey; sorunu olanın sınırlar belirlediğiniz için size öfkelenen kişinin kendisi olduğudur. Bunun farkında olmazsanız, bir sorununuz olduğunu zannedebilirsiniz. Sınırlarınızı korumak başkaları için de yararlıdır; içinde yetiştikleri ailenin onlara öğretmediği bir şeyi öğrenmelerinde yardımcı olur: başkalarına saygı duymak.

İkinci olarak, öfkeyi gerçekçi şekilde gözden geçirmelisiniz. Öfke sadece diğer kişinin içindeki bir duygudur. Odanın öbür köşesine zıplayıp sizi incitemez. Siz izin vermedikçe "içinize giremez". Bir başkasının öfkesinden ayrı durmak, hayati önem taşır. Bırakınız öfke, başkasının içinde kalsın. Kendini daha iyi hissetmek için, öfkeyi duyumsaması gerekecektir. Siz onu bundan kurtarır veya kendi üzerinize alırsanız, öfkeli kişi iyileşmez ve siz de bağlanmış olursunuz.

Üçüncü olarak öfkenin, bir şey yapmanız için başlama işareti olmasına izin vermeyin. Sınırları olmayanlar, başkalarının öfkesine otomatik olarak yanıt verir. Yardıma koşar, onay arar veya kendileri de öfkelenirler. Hareketsizlikte büyük güç yatar. Denetimsiz birinin yolunuzu değiştirmenizdeki başlama işareti olmasına izin vermeyin. Sadece onun öfke duymasına izin verin ve ne yapmanız gerektiğine kendiniz karar verin.

Dördüncü olarak, destek sisteminizin yerinde olduğundan emin olun. Öfkesiyle sizi denetlemiş birine karşı sınırlamalar belirleyecekseniz, önce destek sisteminizdeki kişilerle konuşarak bir plan yapın. Ne söyleyeceğinizi bilin. Öfkeli kişinin ne söyleyeceğini tahmin edin ve tepkinizi planlayın. Grubunuzla birlikte bu rolü prova etmek de isteyebilirsiniz. Sonra, destek grubunuzun yüzleşmeden hemen sonra elinizin altında bulunabileceğinden emin olun. Belki de destek grubunuzun bazı üyeleri sizinle beraber gelebilir. Ancak onlara daha sonra basınç altında ufalanmamak için kesinlikle gereksiniminiz olacaktır.

Beşinci olarak, öfkeli kişinin sizi öfkelendirmesine izin vermeyin. "Gerçeği sevecenlikle konuşurken", sevecen bir tutumu koruyun. Yasanın "göze göz" zihniyetine, veya dünyanın "kötülüğe kötülükle karşılık verme" zihniyetine takılı kaldığımızda, bağlanmışlık içinde oluruz. Eğer sınırlarımız varsa, sevecek kadar ayrı oluruz.

Altıncı olarak, sonuçları zorlayan fiziksel uzaklık ve diğer sınırlamaları kullanmaya hazırlıklı olun. Bir kadının yaşamı, "Bana bağırılmasına izin veremem. Bu konuda bana saldırmadan konuşabileceğine karar verene kadar, yan odada olacağım. Bunu yapabildiğin zaman, seninle konuşurum" diyebildiğini fark ettiğinde değişivermişti.

Bu ciddi adımların, öfkeyle atılması gerekmez. Teslim olmaksızın veya denetlenmeksizin, kendinizi sevecenlikle karşınızdakinin yerine koyup, konuşmayı sürdürebilirsiniz. "Kızdığını biliyorum; bunu senin yerine benim yapacak halim yok. Bu duyguların için üzgünüm. Nasıl yardımcı olabilirim?" Yalnız unutmayın, başkasına hak verdiğinizde hayır'ınızı geri almak işe yaramaz. Başka seçenekler ortaya atın.

Sınırlarınızı korursanız, size kızanların ilk defa olarak, zaten kendileri için tahripkar olan "başkasını denetleme" yerine, özünü denetlemeyi öğrenmeleri gerekecektir. Artık

sizin üzerinizde denetimleri kalmadığında, ilişki kuracak başka bir yol bulacaklardır. Oysa, sizi öfkeleriyle denetleyebildikleri sürece değişmeyeceklerdir.

Bazen acı gerçek, artık sizinle konuşmamaları veya artık sizi denetleyemiyorlarsa ilişkiyi de terk etmeleri olur. Bu; gerçek bir risktir. Yaşam bu riski her gün göze alır. Her şeyi ancak doğru şekliyle yapacağını ve kötülüğün içinde yer almayacağını söyler. Ve insanlar kendi yollarını seçtiğinde, gitmelerine izin verir. Bazen bizlerin de böyle yapması gerekir.

Suçlayıcı Mesajlar

Adam annesini telefonla aradı, o da çok kısık sesle cevap verdi; sesi neredeyse hiç çıkmıyordu. Hasta olabileceğini düşünerek meraklanan adam sordu, "Anne, ne oldu?"

"Galiba sesim artık pek çıkmıyor", diye yanıtladı kadın. "Sizler evi terk ettikten sonra beni kimse aramaz oldu".

Denetleyici kişinin cephaneliğinde, suçlayıcı mesajlardan daha güçlüsü yoktur. Güçsüz sınırları olanlar, üzerlerine doğrultulan ve onları rahatsız etmeye uğraşan suçlayıcı mesajları hemen her zaman içselleştirir, böyle cümleler karşısında boyunlarını bükerler. Şunları gözden geçirin:

- "Senin için tüm yaptıklarımdan sonra, bunu bana nasıl yapabildin?"
- "Herhalde şimdiye kadar ilk kez, kendin yerine bir başkasını düşünebildin".
- "Eğer beni gerçekten seviyorsan, bu telefon görüşmesini benim için yaparsın".
- "Herhalde bu kadarcık bir şey yapacak kadar aileni düşünürsün".
- "Aileyi nasıl böyle terk edebilirsin?"

- "Geçmişte beni dinlemediğin zaman neler olduğunu biliyorsun".
- "Neticede senin burada hiçbir zaman parmağını oynatman gerekmedi. Belki de artık zamanı geldi".
- "Bilirsin ki olsaydı, sana verirdim".
- "Senin için ne fedakarlıklara katlandığımızı bilemezsin".
- "Ben ölüp gittikten sonra belki pişman olursun".

Suçluluk duygusunu kullanarak manipüle etme, bazen de Tanrı'nın sözleri kılığına bürünmüş olarak karşımıza çıkar:

- "Sen kendine nasıl olup da dini bütün diyebiliyorsun?"
- "Kutsal kitap, 'ana babanızı onurlandırın' demiyor mu?"
- "Pek itaatkar davranmıyorsun. Bunun Tanrı'yı üzdüğünden eminim".
- "Dini bütün kişinin, başkalarını düşünmeleri gerektiğini sanırdım".
- "Aileni terk etmeyi, hangi dinin öğretisinde gördün?"
- "Bu şekilde davranman için ruhsal bir sorunun olmalı".

Bunları söyleyenler, seçimleriniz yüzünden suçluluk duymanıza çalışmaktadır. Kendi kaynaklarınızı veya zamanınızı nasıl kullanacağınız, büyüyüp ailenizden ayrılmanız veya bir arkadaştan, bir ruhani liderden ayrı bir yaşam sürmeniz hakkında karar vermede kendinizi kötü hissetmenize çalışmaktadırlar. Bilgelik, verici olmamız gerektiğini, ben merkezci olunmaması gerektiğini söyler. Herkesin

her istediğini vermemiz gerektiğini söylemez. Kendi vericiliğimizin denetimi bizdedir.

Muhtemelen bir dereceye kadar herkes, suçlayıcı mesaj duyduğunda bunu tanır. Eğer sınırlarınız hakkında kendinizi kötü hissediyorsanız, belki de ailenizin veya diğerlerinin kullandıklarına bilhassa dikkat etmemişsinizdir. İşte bu harici mesajları ele almada birkaç ipucu:

1. *Suçlayıcı Mesajları Tanıyın.* Bazıları suçlayıcı mesajların ne kadar denetleyici olduğunu fark etmeden onları yutar. Azarlamaya ve geri beslemelere açık olun; ne zaman ben merkezci olduğunuzu bilme gereksinimindesiniz. Ancak suçlayıcı mesajlar sizin gelişiminiz ve iyiliğiniz için verilmez. Manipüle etme ve denetleme için verilir.

2. *Suçlayıcı mesaj, aslında öfkenin kılık değiştirmiş şeklidir.* Suçluluk gönderenler, muhtemelen kendilerinin ne kadar denetleyici olduğunu belli edeceği için, size yaptıklarınızdan ötürü duydukları öfkeyi açıkça itiraf edemez. Kendi duygularından ziyade, siz ve sizin davranışlarınız üzerinde odaklanmayı yeğlerler. Onların duyguları üzerinde odaklanmak, onları sorumluluğa fazlaca yaklaştırmış olur.

3. *Suçlayıcı mesaj, üzüntüyü ve incinmişlikleri gizler.* Bu duyguları ifade etmek ve sahiplenmek yerine insanlar, dikkat merkezini size ve yaptıklarınıza kaydırırlar. Suçlayıcı mesajların bazen bir insanın üzüntüsünün, incinmişliğinin veya gereksinimlerinin bir ifadesi olduğuna dikkat ediniz.

4. *Suçlayıcılık sizin üzerinizde etkiliyse, bunun başkalarının değil, sizin sorununuz olduğunu bilin.* Gerçek sorunun nerede olduğunu görün: içeride. O zaman dışarıyı doğru olarak, sevecenlikle ve sınırlamalarla ele alabileceksiniz. Kendinizi suçlu hissetmelerine "yol açtıkları" için başkalarına kabahat bulmaya devam ederseniz, onlar sizin üzerinizdeki güçlerini korur, siz de ancak onlar bunu

yapmaktan vazgeçerse kendinizi iyi hissedeceğinizi söylersiniz. Siz onlara, yaşamınızın denetimini vermektesiniz. Başkalarını suçlamaktan vazgeçin.

5. *Açıklama ve maruzat bildirmeyin. Bunu sadece kabahat yapmış çocuklar yapar.* Bu sadece onların mesajına hitap eder. Sizinse, suçluluk gönderenlere bir açıklama borcunuz yoktur. Sadece seçiminizi söyleyin. Eğer anlamalarına yardımcı olacaksa, belli bir kararı neden aldığınızı söylemek isterseniz, bu olabilir. Eğer onların, sizin kendinizi kötü hissetmenize yol açmalarına engel olmayı veya suçluluğunuzu ortadan kaldırmalarını isterseniz, onların suçlayıcılık tuzağına düşersiniz.

6. *Haklarınıza sahip çıkın ve onların mesajlarını, onların duygularını yansıttığı şeklinde algılayın.* "Galiba ben bunu seçtim diye kızdın". "Galiba onu yapmayacağıma üzüldün". "Yapmaya karar verdiğim şey konusunda çok mutsuz olduğunu anlıyorum. Bu duyguların için üzgünüm". "Bunun seni hayal kırıklığına uğrattığını fark ediyorum. Nasıl yardımcı olabilirim?" "Yapacak başka işim olduğunda, bu senin için zor oluyor, değil mi?"

Temel ilke şudur: İnsanların duyduğu üzüntüye hak verip, kendinizi onların yerine koyun; ancak bunun onların derdi olduğunu belli edin.

Unutmayın, sevgi ve sınırlamalar, yegane sarih sınırlardır. Tepki gösterirseniz, sınırlarınızı kaybedersiniz. "Özünü denetleyemeyen bir adam, surları yıkılmış bir şehre benzer". Diğer insanlar sizin tepki göstermenizi sağlayacak güce sahipse, sizin duvarlarınızın, sizin sınırlarınızın içindeler demektir. Tepki vermekten vazgeçin. İlk hareket sizden gelsin. Kendinizi karşınızdakinin yerine koyun. "Yaşam zorlaşmışa benziyor. Anlat bana". Suçlayıcı mesaj gönderenler bazen yalnızca ne zorluklar çektiklerini birisine anlatmak isterler. Dinleyici olun, ancak kabahati üstlenmeyin.

Oğlunun suçluluk duymasına uğraşan anneyi hatırlayın. Sağlıklı sınırları olan bir adam, annesine hak verirdi: "Galiba kendini yalnız hissediyorsun, anne". Suçlayıcı mesajın altındaki duyguyu algıladığını ona belli ettiğinden emin olurdu.

Sonuçlar ve Karşı Davranışlar

Brian, zengin bir adam olan ve parasını daima başkalarını, hatta ailesini bile denetlemede kullanmış babasıyla sorunlar yaşamaktaydı. Maddi desteğini çekmek veya vasiyetinden çıkarmakla çocuklarını tehdit ederek, onlara itaati öğretmişti.

Brian büyüdükçe babasından daha fazla özgürlük istedi; ancak kendisini aile parasına ve bunun ona sağladığı zevklere alışmış buldu. Yaz tatillerinde karısını ailenin yazlığına götürebilmekten hoşlanıyordu. Big Ten basketbol karşılaşması biletlerinden ve özel kulübün üyeliğinden hoşlanıyordu.

Ancak Brian, babasının denetiminin kendisine ruhsal ve duygusal maliyetinden hoşlanmıyordu. Bazı değişiklikler yapmaya karar verdi. Babasının ona ve aile yakınlarına yıkıcı gelen bazı taleplerine hayır demeye başladı. Çocukları başka şeyler yapmak istediğinde, bazı tatillere katılmaktan vazgeçti. Babası ise bu durumdan hoşnut olmadı.

Tahmin edilebileceği gibi, daha önce kullandığı kaynaklardan Brian'ı yoksun bırakmaya başladı. Onu diğer çocuklarına bir örnek olarak kullandı. Brian'a hatasını göstermek için, diğer çocuklarına daha fazla ayrıcalık dağıtmaya başladı. Son olarak da, vasiyetnamesini değiştirdi.

Bunlar Brian'a zor geldi. Yaşam tarzında kısıtlamalar yapması ve alıştığı bazı şeylerden vazgeçmesi gerekti. Gelecek için farklı planlar yapması gerekti; zira hep babasının mirasından yararlanacağını tasarlamıştı. Kısacası, kendisini

babasının denetiminden kurtarmak için seçiminin sonuçlarına katlanması gerekti. Ancak; yaşamında ilk kez, özgürdü.

Bu, yaygın bir senaryodur. Söz konusu olan her zaman aile serveti değildir, bazen ana babanın eğitim için sağladığı maddi destek olabilir. Veya bir annenin toruna bakması olabilir. Veya bir babanın işteki desteği. Veya; bir ilişkinin kaybı kadar ciddi olabilir. Sınırlar oluşturmanın sonuçları, denetleyici kişilerin karşı hareketleri olacaktır. Onlar sizin sınırlar belirleme hareketinize karşı tepki gösterecektir.

Öncelikle, sınırlardan yoksun olmakla ne elde ettiğinizi ve sınırlar oluşturmakla ne kaybedeceğinizi hesaplayın. Brian'ın durumunda bu, paraydı. Başkaları için, bu bir ilişki olabilir. Bazıları o kadar denetleyicidir ki, biri onlara karşı durmaya başlarsa, artık onunla ilişkilerini sürdürmezler. Aile içinde oynanan işlevsellikten uzak oyunlarda rol almaktan vazgeçen pek çok kişi, içinde yetiştikleri aile tarafından koparılır. Ana babaları veya "arkadaşları" artık onlarla konuşmaz.

Sınırlar oluşturmak ve yaşamınızı denetim altına almakla, bir riskle karşı karşıya kalmaktasınız. Çoğu kez sonuçlar ağır değildir; zira karşınızdaki kişi sizin ciddi olduğunuzu anlar anlamaz, değişmeye başlar. Sınırlamalar belirlemenin, onlar için yararlı bir şey olduğunu fark eder. Bir arkadaştan gelen azarlama, faydalı bir ilaç olup çıkar.

İyi ve dürüst insan disipline gereksinim duyar, gönülsüzce de olsa sınırlamalara yanıt verir. Diğerleri; psikologların "karakter bozuklukları" olarak adlandırdığı bir özellik gösterir, kendi hareket ve yaşamlarının sorumluluğunu üstlenmek istemez. Arkadaş veya eşleri onların yerine sorumluluk almayı reddettiğinde, yollarına devam ederler.

Sonuçların bedeli hesaplanırken bunlar ne kadar zor veya pahalı görünse de, sizin "ta kendinizin" kaybı ile kıyaslanamaz. Doğadaki mesaj açıktır: Riski bil ve hazırlan.

İkinci olarak; kaybetme riskini göze alıp almadığınıza karar verin. "Seçmeniz gereken davranış", sizin için; "ta kendiniz" için değer mi? Bazılarına göre, bedel fazla yüksektir. İlişkiyi riske atmak yerine, denetletici bir ebeveyne veya arkadaşa boyun eğmeyi sürdürmek onlar için daha tercih edilebilirdir. Arabuluculuk uzmanları aileyi, alkolik kişi tedavi görmezse üzerinde anlaşmış oldukları sonuçları uygulama hususunda hazır olup olmadıklarını iyice düşünmeleri konusunda uyarır. Sonuçlar olmaksızın, sınırlar sınır değildir. Sınırları oluşturmadan önce, sonuçları uygulamaya istekli olup olmadığınıza karar vermelisiniz.

Üçüncü olarak; kayıplarınızı telafi etme yolunda çaba harcamalısınız. Örneğin Brian, daha çok para kazanmanın bir yolunu bulmak zorundaydı. Bir başkası yeni bir çocuk bakıcısı bulmak, yeni arkadaşlar edinmek veya yalnızlığa katlanmanın yollarını bulmak durumunda kalabilir.

Dördüncüsü; bunu yapın. Başkalarının güç gösterileri ve kendi sınırlarımızın sonuçlarını ele almanın, sınırları belirlemek ve planınızı izlemekten başka yolu yoktur

Beşinci olarak; zor kısmın henüz başlamakta olduğunu bilin. Sınırlamalar belirlemek, savaşın sonu değildir. Başlangıcıdır. Şimdi destek grubunuza geri dönme, onların ruhsal olarak sizi beslemesi, böylelikle de duruşunuzu korumanızı sağlama zamanıdır. Sizi sınırlar belirlemeye hazırlayan program üzerinde çalışmaya devam edin.

Sınırlar oluşturmanızı engelleyici hareketlerle mücadele etmek zordur. Ancak siz "kurtuluşunuzu gerçekleştirdikçe", yaşam da sizin gayretlerinize katılmak için orada olacaktır.

Fiziksel Direnme

Bu kısmı dahil etmek zorunda olmamız üzücüdür; ancak bazı kişiler bir başkasına karşı sınırlarını, onların fiziksel yönden aşırı güçlü olmaları nedeniyle koruyamaz. İstismarcı eş veya erkek arkadaş hayır yanıtını kabul etmez; genelde sınırlamalar belirlemeye çalışan kadın, fiziksel istismara uğrar.

Bu istismara uğramış bireylerin yardıma ihtiyacı vardır. Genellikle pek çok sebeple korkup, olanları veya neler olmaya devam ettiğini kimseye anlatamazlar. Arkadaşları veya toplum nezdinde eşlerinin adını lekelemekten korkarlar. Bu tarz muameleye izin verdiklerini itiraf etmekten korkarlar. Genelde eğer söylerlerse, daha kötü dayak yiyeceklerinden korkarlar. Sorunun ciddiyetini anlamaları ve dışarıdan yardım görmeleri gerekir. Sorun yok olmayacaktır, hatta daha da kötüleşebilir.

Eğer siz de böyle bir durumdaysanız, istismar konusunda sınırlamalar belirlemenizde yardımcı olacak başka kişiler bulun. Daha önce istismar edici eşlerle uğraşmış bir danışman bulun. Eğer eşiniz veya arkadaşınız istismar edici olabiliyorsa, kilisenize mensup kişileri arayabilmenizi sağlayın. Eğer tehdit edilirseniz, her saat gidebileceğiniz ve geceyi geçirebileceğiniz bir yer ayarlayın. Polisi ve bir avukatı arayın. Eğer başka hiçbir sınırlamayı tanımayacak olursa, men edici bir karar aldırın. Bunu kendiniz ve çocuklarınız için yapın. Bu durumun sürmesine izin vermeyin. Yardım arayın.

Diğerlerinin Acıları

Sevdiğimiz kişilere karşı sınır oluşturmaya başladığımızda gerçekten zor bir durum ortaya çıkar: bu insanlar acı çeker. Onların yalnızlığını, düzensizliğini veya mali sorumsuzluğunu bir zamanlar sizin telafi ettiğiniz yerde,

bir boşluk oluşur. Bu her ne olursa olsun, bu kişiler bir kayıp yaşayacaklardır.

Onları seviyorsanız, bu sizin için seyri zor bir durum olur. Ancak, acı çeken birine karşı davranışlarınızda, sınırların hem sizin için gerekli, hem de onlar için yararlı olduğunu unutmayınız. Eğer onların sorumsuz olmalarına izin vermekteyseniz, sizin sınırlamalar belirlemeniz, onları sorumlu davranmaya itebilir.

Suçlayıcılar

Suçlayıcılar, sanki sizin hayır demeniz onları öldürüyormuş gibi davranır, "Bunu bana nasıl yapabildin?" mesajıyla tepki gösterirler. Ağlamaları, surat asmaları veya öfkelenmeleri olasıdır. Suçlayıcıların bir karakter sorunları bulunduğunu unutmayın. Üzüntülerinin kaynağının, sizin onlara bir şey vermemeniz olduğunu ifade eder gibi olsalar da, sizin olan bir şeyi suçlamakta ve talep etmektedirler. Bu, alçakgönüllü birinin, gereksinim dolayısıyla bir talepte bulunmasından çok farklıdır. Başka insanların şikayetlerinin doğasına kulak verin; eğer kendi sorumlulukları altına almaları gereken bir şey için sizi suçlamaya çalışıyorlarsa, onlarla yüzleşin.

Suzan'ın, yeni araba almak için borç isteyen kardeşiyle yüzleşmesi gerekti. İkisi de yetişkindi. Suzan sorumluluk sahibiydi ve çok çalışırdı; erkek kardeşi sorumsuzdu ve kazandığını asla biriktirmezdi. Yıllarca ablasına borç almak için başvurdu; o da yıllarca para verdi. Aldığını geri ödediği ise enderdi.

Sonunda, sınırlarla ilgili bir çalışma grubuna katıldıktan sonra sızan ışığı gördü ve onun yeni bir talebine hayır dedi. Adam, ablası sanki hayatını söndürmüş gibi davrandı. "Onun yüzünden" ve yeni arabası olmaksızın işleri kendine çekemeyeceğini, bu yüzden de çalışma yaşamında

ilerleyemeyeceğini söyledi. "Onun yüzünden" kızların eski püskü arabasıyla gezmeye gitmek istemeyeceklerini söyledi.

Suçlamalar duymaya alışmış olan ablası, onunla yüzleşti. İşlerinin iyi gitmediğine üzüldüğünü, ancak bunun kendi sorunu olduğunu söyledi. Bu yanıtlar ona da iyi geldi, kardeşine de.

Gerçek Gereksinimler

Gereksinimleri gerçek olan kişilere karşı sınırlar belirlemek durumunda kalabilirsiniz. Eğer sevecen biriyseniz, gereksinim içindeki bir sevdiğinize hayır demek, yüreğinize acı verir. Ancak ne verip ne veremeyeceğinizin de bir sınırlaması vardır; buna uygun olarak hayır da diyebilmek zorundasınız. Bunlar, "gönülsüzce veya mecburiyetten" verme durumları değildir. Bunlar, kırılmış kalbinizin vermek istediği, ancak eğer bunu yaparsanız, tükeneceğiniz durumlardır.

Sınırlamalarınızın neler olduğunu öğrenin, "vermeye yürekten karar verdiğinizi" verin ve gereksinim içindeki diğerlerini, onlara yardım edebileceklere gönderin. Bu kişilerin durumlarına hak verin. Genelde istedikleri; gereksinimlerinin yerinde olduğunu ve gerçekten yardıma ihtiyaçları bulduğunu bilmenizdir. Ve onlar için dua edin. Bu, etrafınızda yer alıp, sizin çare olamadığınız acı ve gereksinimler için yapabileceğiniz en sevgi dolu şeydir.

Bağışlayıcılık ve Uzlaşma

Pek çok kişi, bağışlayıcılıkla uzlaşma arasındaki farkı anlamada güçlük çeker. Harici direnci karşılamada başarısız olur, zira karşısındakine yine teslim olmak gerektiğini, aksi takdirde bağışlayıcı olamayacağını hisseder. Gerçekte pek

çok kişi bağışlamaktan korkar; zira bunu bir kez daha sınırlarını bir kenara bırakmakla ve karşısındakine yeniden kendisini incitme gücü vermekle özdeşleştirir.

Kutsal kitaplarda, iki ilke çok açıktır: (1) Her zaman bağışlayıcı olmamız gerekir, (2) uzlaşmayı her zaman elde edemeyiz. Bağışlayıcılık, yüreğimizle yaptığımız bir şeydir; birisini bize olan bir borcundan azat ederiz. Kişinin borcunu sileriz; artık bize borcu yoktur. Artık onu suçlamayız. O, arınmıştır. Bağışlayıcılık için, bir tek taraf gereklidir: Ben. Bana borcu olan kişinin, benim bağışlayıcılığımı istemesi gerekmez. Bu benim yüreğimdeki bir lütuf meselesidir.

Bu bizi, ikinci ilkeye getirmektedir: Uzlaşma. Uzlaşmayı her zaman elde edemeyiz. Bağışlama için tek, uzlaşım içinse iki tarafın varlığı gerekir.

Sorunun ona düşen kısmını gerçekten üstlendiğinden emin olmadıkça, karşımızdakine yüreğimizi açmayız. Kutsal yazılar, pek çok yerde birisiyle aramızda, ta ki o kişi yaptığını sahiplenene ve "tövbekarlığa sadık kalmanın meyvesini" verene dek, sınırları korumanın gerekliliğini vurgular. Gerçek tövbe etme, "Pişmanım" demekten çok ötedir; yön değiştirmek demektir.

Açıklıkla ifade etmeniz gerekir ki, onu bağışlamış olmakla birlikte, ona henüz güvenmemektesiniz, zira kendisinin güvene layık olduğunu kanıtlamamıştır. Henüz gerçekten değişip değişmeyeceğini anlayacak kadar zaman geçmemiştir.

İç Direnişler

Bir önceki bölümde gördüğümüz gibi sadece harici değil, aynı zamanda dahili sınırlarımızın da sağlam olması ve bedenin, üzerimizde egemenlik kurmasına hayır diyebilmemiz gerekir. Şimdi de, büyümeye karşı sergilediğimiz iç dirençle ilgili sınırlara bakalım.

İnsan Gereksinimi

Jane, tahripkar erkek seçme kalıpları ile ilgili olarak terapiye katılmaktaydı. Çok düzgün ve hoş erkeklere hemen aşık oluyordu. Başlangıçta hep "harika" olurdu. "Her zaman istediği" ve onda eksik olan bazı şeyleri tamamlayacakmış gibiydiler.

Bu durum bir süre devam ettikten sonra, ilişkinin içinde yavaş yavaş "kendini kaybediyor", istemediği şeylere razı olur, yapmak istemediklerini yapar ve vermek istemediklerini verir buluyordu. Gönlünü kaptırdığı erkeklerin aslında son derece ben merkezci, onun gereksinimlerini görmekten aciz ve sınırlarına saygı duymaktan uzak oldukları ortaya çıkıyordu. Kısa sürede mutsuz oluyordu.

Ona zaten bildiği şeyler söyleyen arkadaşlarla konuşuyordu: o adam işe yaramaz, ona başka kapıya gitmesini söylemelisin. Ancak bu bilgiyle hareket etmez; kendini ilişkiye bağlanmış, bırakıp gitmenin de olanaksız olduğunu hissederdi. Sınırları yoktu. Hayır diyemiyordu.

Jane'in davranış biçimine baktığımızda, o erkekle kalma dürtüsünün, eğer ondan ayrılırsa duyacağı depresyonu uzak tutma arzusuyla güdülendiğini fark ettik. Dahası, depresyonun köklerinin, Jane'in içindeki gayet boş, babası tarafından asla doldurulmamış bir yerde bulunduğunu keşfettik. Jane'in babası seçtiği erkeklere çok benzemekteydi; duygusal yönden onun için ulaşılmaz; ona sevgi göstermeyen bir adamdı. Babasının doldurması gereken bir boşluğu, bu gereksinimi asla karşılayamayacak tahripkar insanlarla doldurmaya çalışıyordu. Jane'in sınırlar belirlemeye karşı olan iç direnci, çocukluktaki gelişimle ilgili olan bu karşılanmamış ihtiyaçtı.

Doğa bizleri, içinde yetiştiğimiz aileden alacağımız son derece kendine özgü gereksinimlerle donatmıştır. Bunlar üzerinde daha önce konuştuk ve başka yerlerde bu hususta

çok sayıda yazı yazdık (1). Karşılanmamış gereksinimlerimiz olduğunda, içimizdeki bu zedelenmişliklerin bir dökümünü yapmalı ve bu ihtiyaçları yaşamda karşılamaya başlamalı, böylelikle yetişkin yaşamının sınır mücadelelerini göğüsleyecek güce sahip olmamız gerekir.

Gelişimsel olan bu karşılanmamış ihtiyaçlar, sınırlar geliştirmeye karşı olan direncimizin büyük kısmından sorumludur. Doğa bizleri, ana babaların yaşamın buyruklarını yerine getirdiği ilahi aileler içinde büyüyecek şekilde tasarlamıştır. Bunlar bizi besler, doğru sınırlar içerir, bağışlayıcıdır, iyi ile kötü arasındaki ayrımı anlamamızda yardımcı olur ve sorumluluk sahibi yetişkinler olmamız için güçlendirir. Ancak pek çok kişi, bu deneyimi yaşamamıştır. Psikolojik yönden öksüzdürler, yaşam tarafından evlat edinilmeleri ve güvenceye alınmaları gerekir; farklılık gösteren boyutlarla bu, hepimiz için geçerlidir.

Çözümlenmemiş Üzüntü ve Kayıp

Eğer "karşılanmamış ihtiyaçlar" dan kaynaklanan direnme, "iyi" yi elde etme ile ilgiliyse, üzüntü de "kötü" yü bırakma ile ilgilidir. Birisi sınırlar oluşturamadığında pek çok kez bunun nedeni, birleşik oldukları kişiyi bırakamamalarıdır. Jane, seven ve ilgilenen bir babaya olan gereksinimini karşılamaya çalışıyordu. Ancak bunun karşılanması için Jane'in, asla sahip olamayacağı bir şeyi bırakması gerekiyordu: babasının sevgisi. Bu, onun için çok büyük bir kayıp olacaktı.

Birine karşı sınırlar belirlemek pek çok kez, uzun zamandır şiddetle arzuladığınız bir sevgiyi riske atmaktır. Denetleyici bir ebeveyne hayır demeye başlamak; hâlâ gayret göstererek paylaşamadıklarınızı elde etmeye çalışmak yerine, bu eksikliklerin üzüntüsüyle temasa geçmektir. Böyle bir gayretle çalışmak, sizi üzüntüden uzak tutar ve hapseder.

Oysa kim oldukları gerçeğini kabullenmek ve onların değişik olmaları arzusunu terk etmek, yas tutmanın özüdür. Bu da gerçekten hüzün vericidir.

Sınırlara sahip olmak yerine, "ah keşke"leri oynarız. Bilinçsizce kendimize, "keşke onun kusursuzluk arayışlarını yüzüne vurmak yerine, biraz daha gayret sarfedebilsem; o da benden hoşlanır" deriz. Veya, "keşke onun arzularına boyun eğip onu kızdırmasam; o da beni sever". Sevgi görmek için sınırlardan vazgeçmek, kaçınılmaz olanı ertelemektir: kişiyle ilgili gerçeği fark etme, bu gerçeğin üzüntüsüyle kucaklaşma, terk etme ve yaşamda yoluna devam etme.

Bu iç dirence karşı durmada atmanız gereken adımlara bir bakalım:

1. *Sınırlarınızdan yoksun olduğunuzu kabullenin.* Sorununuz olduğunu itiraf edin. Eğer denetleniyor, manipüle veya istismar ediliyorsanız sorunun, kötü bir kişiyle birlikteliğiniz veya mutsuzluğunuzun onun suçu olmadığı gerçeğini sahiplenin. Sorun, sınırlarınız olmamasıdır. Bir başkasını suçlamayın. Sorunu olan sizsiniz.

2. *Direnci fark edin.* "Bana gereken, yalnızca bazı sınırlamalar belirlemek" diye düşünebilir ve iyileşme yoluna böylelikle girebilirsiniz. Kolay olsaydı, yıllar önce yapardınız. Korktuğunuz için sınırlar belirlemediğinizi itiraf edin. İç direnciniz nedeniyle, kendi özgürlüğünüzü sabote etmektesiniz.

3. *Lütuf ve gerçeği arayın.* İşlemin diğer tüm adımlarında da olduğu gibi, bu katı gerçeklerle bir boşluk içindeyken yüzleşemezsiniz. İç direncinizi sahiplenmede ve aynı zamanda yas tutma görevini yerine getirmede size güç verecek olan başkalarının desteğine ihtiyacınız bulunmaktadır. Gereğince yas tutma ancak bir ilişki içinde gerçekleşebilir. Doğanın ve başkalarının lütuflarına gereksinimimiz bulunmaktadır.

4. *Arzuyu tanımlayın. Sınırlar belirleme başarısızlığının ardında, kaybetme korkusu yatar.* Eğer yaşamayı seçecek olursanız, kim(ler)in sevgisinden vazgeçmek zorunda kalacağınızı belirleyin. Buna bir ad verin. O kişiye olan sıkı bağlılığınız, sizi alıkoymaktadır. "Bizler tarafından değil, ancak kendi sevginizce engellenmektesiniz".

5. *Bırakın.* Size destek olan ilişkilerinizin güvencesini hissederek, o kişiden asla elde edemeyeceğiniz şeyle veya onun temsil ettiği şeyle yüzleşin. Bu, bir cenaze töreni gibi olacaktır. Yas tutmanın aşamalarından geçeceksiniz: yadsıma, pazarlık etme, öfke, üzüntü, kabullenme. Bu aşamaları muhakkak bu sırayla geçirmeyebilirsiniz, ancak muhtemelen tüm bu duyguları hissedeceksiniz. Bu, normaldir.

Size destek olanlarla bir araya gelerek, kayıplarınız hakkında konuşun. Bu arzular çok derinlerden gelmekte ve yüzleşilmesi çok zor olabilmektedir; profesyonel bir danışmanla görüşme ihtiyacı duyabilirsiniz. Asla sahip olmadığınız bir şeyi bırakmak, zordur. Ancak sonunda onu kaybederek yaşamınızı kurtaracaksınız. Bu boşluğu, kendi sevgisi ve kullarının sevgisiyle ancak yaşam doldurabilir.

6. *Devam edin.* Yas tutmada son aşama, istediğinizi bulmakla ilintilidir. "Ara, ve bulacaksın". Eğer eskisini bir kenara bırakmak istiyorsanız, doğanın size sunduğu gerçek yaşam, bir yerlerdedir. Doğa ancak, sadece hareket eden bir gemiyi yönlendirebilir. Harekete geçmeniz ve yaşamın sizin için ayırdığı iyilikleri aramaya koyulmanız gerekir.

Asla sahip olamayacaklarınızdan nihayet vazgeçmeye başladığınızda, yaşamınızda ne kadar çok değişiklik olduğuna hayret edeceksiniz. Eski yaşamı koruma çabalarınızın tümü size çok fazla enerjiye malolmakta ve sizi bir hayli istismara ve denetime maruz bırakmaktaydı. İç huzuruna götürecek kavşak, bırakmaktır. Yas tutmaksa, bunun yolu.

İçimizdeki Öfke Korkuları

Bir şirketin yönetim kadrosundaki üç ortak, bir başka şirketle büyük bir proje üzerinde çalışmaktaydı. Pazarlıklar sırasında diğer şirketin başkanı, bir isteğini yerine getirmedikleri için bu üçlüye çok kızmıştı.

Üç ortaktan ikisinin uykuları kaçtı, endişe ettiler ve görüşmelerin kesileceği konusunda kaygılandılar; öbür şirketin başkanı artık onları istemezse ne yapacaklarını düşündüler. Sonunda, üçüncü ortağı çağırarak strateji saptama konusunda bir toplantı yapmaya karar verdiler. Öfkeli adamı yatıştırmak için tüm planlarını değiştirmeye hazırdılar. Üçüncü ortağa, "işyerini feda etmek" konusundaki tasarılarından söz ettiklerinde yüzlerine bakıp, "Ne var bunda? Kızmışsa, kızmış. Gündemde başka hangi konular var?" dedi.

Ne kadar aptalca davrandıklarını fark ederek, hepsi gülmeye başladı. Annesi veya babası öfkelenmiş çocuklar gibi davranmışlardı; sanki psikolojik varoluşları, bu patronun memnun olmasına bağlıymış gibi.

Diğer adamın öfkesinden korkan ortaklardan ikisi de, öfkenin denetleme aracı olarak kullanıldığı ailelerden gelmekteydi; üçüncü ortaksa bu taktikle asla karşılaşmamıştı. Yani o, sağlam sınırlara sahipti. Diğer firmanın başkanıyla görüşmek üzere o seçildi. Adamla görüşüp, eğer öfkesini yenebilirse ve onlarla çalışmak isterse, iyi. Aksi halde başka şirketlere gideceklerini söyledi.

İyi bir karardı. İlk ikisi, adama bağımlı bir çocuğun bakış açısıyla bakmışlardı. Yeryüzünde güvenecekleri tek insan oymuş gibi davranmış ve onun öfkesinden korkmuşlardı. Diğeri, bir yetişkinin gözüyle bakmış ve bu adam davranışını toparlamazsa, başka yöne gideceklerini anlamıştı.

Üç ortaktan ikisi için sorun, dahili idi. Aynı öfkeli adam, iki farklı tepkiyle karşılandı. İlk iki ortak sınırlamalar belirlemeye direnmiş, üçüncüsü öyle yapmamıştı. Belirleyici etmen sınırlara ilişkin becerileri olan adamın içinde yatmaktaydı; öfkeli olanın değil.

Eğer öfkeli kişiler size sınırlarınızı kaybettirebiliyorsa, muhtemelen beyninizin içinde hâlâ ondan korku duyduğunuz öfkeli birisi vardır. Geçmişte yaşadığınız bu öfke içeren deneyimlerin bir kısmını gözden geçirmeniz gerekecektir. Sizin incinmiş, korkmuş bir tarafınızın, yaşamın sevgi ışığına ve tedavisine ihtiyacı bulunmaktadır. Bu öfkeli ebeveynden vazgeçmek ve şimdi karşınızda bulunan yetişkinlerin önünde durmak için, sevgiye ihtiyacınız bulunmaktadır.

Atmanız gereken adımlar, şunlardır:

1. Bunun bir sorun olduğunu kabullenin.

2. Paralize olmuşluğunuz hakkında gidip birisiyle konuşun. Bununla tek başınıza başa çıkamazsınız.

3. Size destek veren ilişkilerinizle korkunun kaynağını bulun ve öfkeli kişinin temsil ettiği, kafanızdaki bireyi tanımaya başlayın.

4. Geçmişte kalan bu konularla ilgili acı ve duygularınızı anlatın.

5. Bu kitaptaki sınır oluşturma becerilerini çalışın.

6. Mücadele ederek veya pasif kalarak, otomatik pilota bağlanıp, sınırlarınızdan vazgeçmeyin. Yanıt gelene kadar kendinize zaman ve mekan tanıyın. Eğer fiziksel uzaklığa ihtiyacınız varsa, bunu sağlayın. Ancak sınırlarınızdan vazgeçmeyin.

7. Hazır olduğunuzda, yanıt verin. Özünü denetleme kurallarına sadık kalın. Kararlarınıza sadık kalın. Sadece ne

yapıp ne yapmayacağınızı yeniden tekrarlayın ve bırakın başkaları öfkelensin. Onların sizin için önemli olduğunu kendilerine söyleyin; gerekirse onlara yardımcı olmada yapabileceğiniz başka bir şey olup olmadığını sorun. Ancak; hayır'ınız hâlâ bakidir,

8. Yeniden gruplaşın. Destek grubunuzdakilerle etkileşim hakkında konuşarak, zemininizi koruduğunuzu mu, koruyamadığınızı mı yoksa hücum mu ettiğinizi anlayın. Koruyamadığınız durumlarda çoklukla keyfiniz kaçacak ve bu husustaki gerçeğin teyidi sizin için gerekli olabilecektir. Sınırlarınızı korumuş olduğunuzu sanıp, çiftliği kaptırmış olabilirsiniz. Başkalarının fikrini alın.

9. Çalışmalarınızı sürdürün. Provalar yapın, işin içyüzünü anlamayı ve geçmişi anlamayı sürdürün ve kayıplarınızın üzüntüsünü yaşayın. Şimdiki zamanda beceriler geliştirmeye devam edin. Bir zaman sonra, "Eskiden öfkeli kişiler beni denetlerdi. Ancak buna izin veren dahili şeyleri ele aldım. Özgür olmak güzel", diye düşüneceksiniz. Unutmayın, yaşam öfkeli kişilerin sizi denetlemesine izin vermez. yaşam sizi hiç kimseyle paylaşmak istemez. O, sizin tarafınızdadır.

Bilinmeyenden Korkmak

Sınırlar oluşturmada bir başka güçlü dahili direnç, bilinmeyenden korkmaktır. Başkalarınca denetlenmek, güvenli bir hapishanedir. Tüm odaların yerini biliriz. Bir kadının dediği gibi, "Cehennemden çıkmak istemiyordum. Tüm sokak adlarını biliyordum!"

Sınırlar belirlemek ve daha bağımsız olmak, bilinmeyene doğru bir adım olduğu için korku vericidir. Din kitaplarında, Tanrı tarafından tanıdık bir ülkedeyken, bilinmeyen diyarlara çağrılan insanlarla ilgili pek çok öykü yer alır. Ve O bu insanlara, imanla dışarı adım atar ve O'nun yolunda

yaşarlarsa, onları daha iyi bir ülkeye götürmeyi vaat eder. "İman gücüyle Hazreti İbrahim, daha sonra miras olarak edineceği bir yere gitmek üzere çağrıldığında buna uydu ve gitti; oysa nereye gitmekte olduğunu bilmiyordu".

Değişim, korkutucudur. Eğer korku duyuyorsanız, muhtemelen doğru yolda - değişime ve büyümeye giden yolda - olduğunuzu bilmek sizi rahatlatabilir. Tanıdığım bir işadamı, eğer her gün bir konuda büyük korku duymazsa bunun, kendisini yeteri kadar zorlamamakta olduğu anlamına geldiğini söyler. İşinde çok başarılıdır.

Sınırlar sizi, bildiklerinizden ve istemediklerinizden ayırır. Sizin için her çeşit yeni seçeneğin kapısını aralar. Eski ve bildik olanı terk ettikçe ve yeniye cesaret ettikçe, karışık duygular hissedeceksiniz.

Önünüze daha büyük ve daha güzel dünyalar açmış yeni ve korkutucu gelişimsel sınır adımlarını bir an için düşünün. İki yaşında anne ve babanızdan uzağa doğru adım atarak, dünyayı keşfe başladınız. Altı yaşında evi terk edip, sosyalleşme ve öğrenme olanaklarını önünüze seren okula gittiniz. Yetişme çağında yeni yetenek ve olasılıklar ortaya çıktığında, ana babanızdan daha da uzaklaştınız. Lise mezunu olduğunuzda yüksek okula gittiniz veya bir iş bularak, kendi başınıza yaşamayı öğrendiniz.

Bu adımlar gerçekten korku vericidir. Ancak, korku ile birlikte yeni yükseltilere, olasılıklara ve doğa, kendiniz ve yaşam hakkında yeni keşiflere uzandınız. Bu, sınırların çifte yüzlü doğasıdır. Bir şey kaybedebilirsiniz, ancak yeni bir barışık ve özünü denetleyici yaşam kazanırsınız.

Birkaç öneri:

1. *Allah vergisi yönlerinizi geliştirin.* Sınırlar, işlevsellikte özgürlük yaratır. Eğer beceri ve yetenekler geliştirmezsek, kendi özgürlüğümüzden zevk almayız.

2. *Destek grubunuza dayanın.* Tıpkı sınırları öğrenmekte olan bir çocuğun yakıt almak için geri dönüp annesine bakmaya gerek duyması gibi büyükler de aynı ihtiyacı hisseder. Destek grubunuzun sizin yaşamakta olduğunuz değişiklikler konusunda rahatlamanıza yardım etmesi sizin için gereklidir. Onlara yaslanarak güç alın. "İki, birden daha iyidir; çünkü emeklerinin karşılığı güzeldir: Eğer biri düşerse, arkadaşı onun kalkmasına yardım eder".

3. *Diğerlerinin tanıklığından dersler çıkarın.* Araştırma ve deneyler, mücadele vermekte olan ve sizin yaşadıklarınızı yaşamış kişilerle bir araya gelmenin çok önemli olduğunu ortaya koymuştur. Bu, destekten de ötedir. Bu, orada bulunmuş, korku duymuş, ancak sizin yapabileceğinize tanıklık eden kişilerin öykülerini dinlemektir. Yargılamaları, o kişilerin nasıl sizin konumunuzda bulunduklarını ve doğanın onlara nasıl sadık kaldığını dinleyiniz.

4. *Öğrenme yeteneğinize güvenin.* Halen yaptığınız, ancak öğrenmek zorunda kalmadığınız hiçbir şey yoktur. Şimdi yapabildikleriniz, bir zamanlar yabancı ve ürkütücüydü. Bu, yaşamın doğasıdır. Ancak hatırlanması gereken önemli husus, öğrenebildiğiniz dir. Yeni şeyler öğrenebildiğinizi ve yeni durumları ele alabildiğinizi bir kez fark ettiğinizde, gelecekten korkunuz kalmaz. Bilinmeyene karşı güçlü korkular duyan kişi, kuvvetli bir önceden "her şeyi bilme" isteği duyar ve hiç kimse, bir işi yapmadan önce onu nasıl gerçekleştirebileceğini bilemez. Gidip öğrenir. Bazı insanlar öğrenme yeteneğine güvenir, bazıları güvenmez. Eğer siz de öğrenebildiğinizi öğrenmeye başlarsanız, gelecekteki bilinmezler tümüyle başka görünür.

Depresyon çeken pek çok kişi, "öğrenilmiş acizlik" olarak adlandırılan, ne yaparlarsa yapsınlar bunun sonuç üzerinde hiçbir etkisi olmayacağının kendilerine öğretildiği bir sendromdan muzdariptir. Tahripkar döngülere hapsolmuş, işlevsellikten uzak pek çok aile, bunu çocuklarına empoze

eder. Ancak büyüyüp, fark yaratacak diğer olasılıkları gördüğünüzde, artık evde öğrendiğiniz çaresizliğin içinde hapis kalmanız gerekmez. İlişki kurmanın ve işlevsellişin yeni yollarını öğrenebilirsiniz; Doğanın, sizin sahibi olmanızı istediği kişisel gücün temeli budur.

5. *Eski ayrılıkları yeniden inceleyin.* Bir değişiklik yapmanız gerektiği veya bir kayıpla karşılaştığınız zamanlarda sıklıkla, korku veya kederinizin, durumun gerektirdiğinden çok daha büyükmüş gibi göründüğünü fark edersiniz. Bu büyütülmüş duygulardan bazıları, geçmişteki ayrılmalardan veya değişim anılarından kaynaklanıyor olabilir.

Eğer geçmişte, sık taşınmalar dolayısıyla arkadaşların kaybedilmesi gibi bir takım ciddi kayıplar yaşamışsanız, geçmişte buna benzer halledilmemiş her ne konu varsa, ona dokunuyor olabilirsiniz.

Aklı selim sahibi birini bularak, şimdiki zamanda duyduğunuz bu korku ve acının, geçmişte hallolmamış bir şeyden mi kaynaklandığına bakabilirsiniz. Bu sizin, duygu ve sezgilerinizi uygun bir bakış açısına çekmenizi sağlar. Otuz beş yaşında olup, dünyaya altı yaşındaki bir çocuğun gözleriyle bakıyor olabilirsiniz. Geçmişi yeniden inceleyerek, onun gelecek haline gelmesine engel olun.

6. *Yapı.* Getirdikleri yapısal kayıplar nedeniyle yaşamdaki değişiklikler, pek çok kişi için dayanılmazdır. Bu tarz değişikliklerde, genelde hem iç ve hem de dış yapıları kaybederiz. İçimizde daha önce dayandığımız şeyler artık orada değildir ve dışarıda bize güven veren insanlar, yerler ve programlar kaybolmuştur. Bu bizi bir kaos durumuna sokabilir.

Hem iç, hem de dış yapı oluşturmak, böyle yeniden yapılanma süreçlerinde yardımcı olur. İç yapı; sınırlar oluşturmak ve bu kitaptaki adımları atmakla gerçekleşir. Buna ek olarak yeni değerler ve inançlar edinme, yeni ruhsal ilke

ve bilgiler öğrenme, yeni disiplin ve planlara sahip olarak bunlara sadık kalma ve başkalarına acılarınızı anlatmanın tümü, yapı oluşturmaktır. Ancak bunları yaparken, güçlü bir iç yapıya da ihtiyacınız olacaktır.

Her gün bir arkadaşınızı aramak için zaman ayırın, destek grubunuzla haftalık toplantılar programlayın veya düzenli bir destek grubuna veya on iki adımlık bir alkolizmden kurtuluş grubuna katılın. Kaos esnasında, yeni değişimlerinizi etrafında destekleyebileceğiniz bir yapıya ihtiyacınız olabilir. Büyüdükçe ve değişikliklere boğulmadıkça, yapının bir kısmından vazgeçmeye başlayabilirsiniz.

Bağışlayıcı Olmamak

"Hata insana özgüdür, bağışlamak ilahi olana". Ve bağışlamamak, yapabileceğimiz en akılsızca harekettir.

Bağışlamak çok zordur. Birinin size "borçlu" olduğu bir şeyden vazgeçmek demektir. Bağışlamak geçmişten; sizi inciten ve istismar edenden kurtulmaktır.

Kutsal kitaplar insanları bağışlamayı, onları yasal bir borçtan azat etmekle kıyaslar. Bir borç gündeme geldiğinde, insanlar sizin mülkünüzün üzerinden izinsiz geçtiklerinde, gerçek "borçlanma" ortaya çıkar. Ruhunuzun "defterlerinde" kimin ne borcu bulunduğu muhasebesini tutarsınız. Anneniz sizi denetlemiştir ve size, doğrusunu yapma borcu vardır. Babanız size hükmetmiştir ve size, doğrusunu yapma borcu bulunur. Eğer siz "yasalara uymakta" iseniz, bu *borçları onlardan* tahsil etmeye güdülenmişsinizdir.

Borçların tahsil edilmesi çabası, pek çok şekle bürünebilir. Size ödemede bulunmalarına yardımcı olmak üzere onları hoşnut etmeye çalışabilirsiniz. Eğer biraz daha fazla şey yapacak olursanız, onların faturalarını ödeyeceğini ve size borçlanmış oldukları sevgiyi vereceklerini sanırsınız. Veya onlarla yeteri kadar yüzleşirseniz, hatalı yönlerini

göreceklerini ve bunu düzelteceklerini düşünebilirsiniz. Veya yeteri kadar insanı, sizin ne kötü şeyler geçirdiğinize ve anne babanızın ne kadar kötü olduğuna inandırırsanız, bunun bir şekilde hesabı kapatacağını düşünebilirsiniz. Veya başka birinden - ya da onlardan - bunun "acısını çıkarır", durumu eşitlemek için onların size işlediği günahı başkası üzerinde tekrarlayabilirsiniz. Veya onları ne kadar kötü oldukları hususunda ikna etmeye çalışmayı sürdürebilirsiniz. Sanırsınız ki sadece anlasalar, daha iyisini yaparlar. Borçlarını öderler.

İşlerin hallolmasını istemenin yanlış bir yönü yoktur. Sorun, işlerin bir tek şekilde çözümlenebileceğidir: şükretmekle ve bağışlayıcılıkla. Göze göz ve dişe diş, yürümez. Hatalı olan, asla geri alınamaz. Sadece bağışlanabilir; böylelikle güçsüz kılınabilir.

Bağışlamak, silmek demektir. Vazgeçmek. Hesabı yırtmak. Hesabı, "iptal etmek" tir. Bağışlamak, birinin bize olan borcunu ondan asla tahsil etmemek demektir. Ve hoşlanmadığımız da budur, zira bu; asla olmayacak bir şey için yas tutmaktır: Geçmiş, asla farklı olmayacaktır.

Bazıları için bunun anlamı, hiç yaşanmamış çocukluk için yas tutmaktır. Başkası için farklı anlam ifade eder; ancak talebe sıkı sıkıya tutunmak, bağışlamazlık içinde kalmaktır, bu da kendimize yapabileceğimiz en tahripkar harekettir.

Uyarı: *Bağışlayıcılık ve istismara daha fazla açılmak, aynı şeyler değildir.* Bağışlayıcılık, geçmişle ilgilidir. Uzlaşma ve sınırlar, gelecekle ilgilidir. Birisi tövbe edip yeniden güvenilirlikle davet edilene kadar sınırlamalar, benim mülkümü korur. Ve eğer günah işlerlerse, yine bağışlarım; defalarca. Ancak ben yeniden beni dürüstçe hüsrana uğratan insanlarla bir arada olmak isterim; sahtekarlıkla beni incittiklerini inkar edenle ve daha iyi olmaya hiç çaba göstermeyenle değil. Bu hem ben, hem de onlar için tahripkar

olur. Eğer insanlar günahlarını sahipleniyorsa, başarısızlıktan ders alıyorlar demektir. Bunu kabullenebiliriz. Daha iyi olmak istemektedirler ve bağışlayıcılık da buna yardımcı olur. Ancak birisi bir şeyi yadsımaktaysa veya sadece daha iyi olmaya çalışması lafta kalıyorsa, değişiklikler yapmaya çalışmıyor veya yardım istemiyorsa, onları bağışlasam bile sınırlarımı korumam gerekir.

Bağışlayıcılık bana sınırlar verir; çünkü beni incitici kişiden kurtarır ve ancak o zaman ben de sorumlulukla ve akıllıca davranabilirim. Eğer onları bağışlamıyorsam, onlarla hâlâ tahripkar bir ilişki içinde olurum.

Tanrı'dan inayet alarak, başkalarının borçlarını çözün. Ödenmemiş bir hesap peşinde koşmayın. Bırakın gitsin; siz de neye ihtiyacınız varsa, onu Tanrı'dan ve verebilecek kişilerden isteyin. Bu daha iyi bir yaşam olur. Bağışlayıcı olmamak, sınırları tahrip eder. Bağışlayıcılık onları yaratır; zira ödenmemiş borçları mülkünüzün dışında tutar.

Son bir şeyi hatırlayın. Bağışlayıcılık, yadsıma değildir. Onu bağışlayabilmek için, karşınızdaki günahı bilmeniz gerekir. Geçmişte kalmanızı isteyen, asla gerçekleşmeyecek şeyleri bir araya toplamaya çalışan dirence dikkat edin.

Dış Odaklama

İnsanlar sorunu ararken kendileri dışına bakma eğilimindedir. Bu dışa bakış açısı sizi kurban konumunda tutar. Bir başkası değişmeden, sizin asla salim olamayacağınızı söyler. Güçsüz suçlamanın temeli budur. Bu sizi o kişiye karşı ahlaki yönden üstün kılabilir (kendi düşüncenize göre, asla gerçekte değil), ancak bu asla sorunu çözmez.

Asıl değişmesi gereken kişinin kendiniz olduğunu görme direncinize cesaretle karşı durun. Kendinizle yüzleşmeniz hayati önem taşır; zira bu sınırların başlangıcıdır. Sorumluluk, içinizdeki itiraf ve tövbe ile başlar. Sınırlardan

yoksun olmayı sürdürüşünüzün yolları hakkındaki gerçeği itiraf etmeli ve bu yollardan uzaklaşmalısınız. Kendinize bakarak sorunun sizin dışınızda olmasını isteme iç direncinizle yüzleşmelisiniz.

Suçluluk

Suçluluk zor bir duygudur; zira gerçekte üzüntü, öfke veya korku gibi gerçek bir duygu değildir. Bir çeşit iç kınamadır.

Kutsal kaynaklar bize, cezalandırılmanın dışında kalmayı ve suçluluğun davranışlarımızda bir güdüleyici olmamasını söyler. Bizler sevgi ile güdülenmeliyiz; başarısız olduğumuzda sevmekle ortaya çıkan duygu, "ilahi üzüntü" dür. Bu da suçluluk olan, ve "ölüm" getiren "dünyevi üzüntü" ile tezat teşkil eder.

Bu suçluluk, sosyalleşmenin ilk dönemlerinde nasıl eğitildiğimize bağlıdır. Bu nedenle suçluluk duygularımız hatasız değildir. Asla yanlış bir şey yapmadığımız, ancak öğretilmiş bir takım iç standartlara karşı geldiğimiz zamanlarda ortaya çıkabilir. Nerede hata yaptığımızı söyleyen suçluluk duygularına kulak verirken dikkatli olmamız gerekir, zira sıklıkla ***suçluluk duygularının kendileri,*** hatalıdır. Buna ek olarak suçluluk duyguları, zaten iyi güdüleyiciler değildir. Kınanmış konumda olunduğunda, sevmek zordur. Ne kadar "kötü" olduğumuz yerine, bir başkasında yol açtığımız incinmeyle ilgilenen "ilahi üzüntü" duymamız için, kınanma hissetmememiz gerekir. Suçluluk gerçekliği çarpıtır; bizi doğrudan ve diğer kişi için en iyi olanı yapmaktan uzaklaştırır.

Sınırlar konu olduğunda bu bilhassa doğrudur. Bu kitapta defalarca İncil'in bize doğru sınırlara sahip olmamız, sonuçları uygulamaya koymamız, sınırlamalar belirlememiz, büyüyüp içinde yetiştiğimiz aileyi terk etmemiz ve hayır

dememiz gerektiğini söylediğini gördük. Bu sınırlar, sevgiyle yapılan hareketlerdir. Acı verseler de, başkalarına yardımcıdırlar.

Ancak düşkün vicdanımız sınırlar oluşturduğumuzda bize, kötü olduğumuzu veya kaba bir davranışta bulunmakta olduğumuzu söyleyebilir. Kendilerine karşı sınırlar oluşturmakta olduğumuz kişiler, sıklıkla bizim suçlu vicdanımızı kuvvetlendirici şeyler söyleyeceklerdir. Eğer size sınırlarınızın kötü olduğunu açıkça veya üstü kapalı biçimde söyleyen bir ailede yetişmişseniz, neden bahsettiğimi bilirsiniz. Bir talebe hayır dediğinizde suçluluk duyarsınız. Birinin sizden yararlanmasına izin vermediğinizde suçluluk duyarsınız. Kendinize özgü bir yaşam oluşturmak için aileden ayrıldığınızda suçluluk duyarsınız. Sorumsuz birinin imdadına koşmadığınızda suçluluk duyarsınız. Bu liste uzayıp gider.

Suçluluk sizi doğru olanı yapmaktan ve hareket etmekten alıkoyar. Pek çok kişi, kafalarının içindeki dahili ebeveyne karşı gelmekten korktuğu için sağlıklı sınırlara sahip değildir. Bu suçluluktan uzak kalmak için atabileceğiniz birkaç adım bulunmaktadır; ancak bir şeyi fark ederek başlamanız gerekir: suçluluk, sizin sorununuzdur. Sınırları olmayan pek çok kişi, "hayır dediği zaman falancanın kendisini nasıl suçlu hissetmesine yol açtığı"ndan şikayet eder; sanki o diğer kişi onun üzerinde bir çeşit güç sahibiymiş gibi. Bu fantazi çocukluktan, anne babanızın size çok güçlü göründüğü zamandan kalmadır.

Size kendinizi "suçlu hissettirmeye" kimsenin gücü yetmez. Bir yanınız bu mesaja hak verir; zira bu sizin duygusal beyninizdeki ana babaya ait güçlü mesajlara dokunur. Ve bu da sizin sorununuzdur; sizin mülkünüz üzerindedir ve denetimini de sizin üstlenmeniz gerekir. Manipüle edilmenin sizin sorununuz olduğunu görürseniz, bu hususta uzmanlaşırsınız.

1. Suçluluğu sahiplenin.

2. Destek sisteminize girin.

3. Suçluluk mesajlarının nereden geldiğini incelemeye başlayın.

4. Öfkenizin farkına varın.

5. Denetleyiciyi bağışlayın.

6. Destekleyici arkadaşlarla prova ederek sınırlar oluşturun, sonra yavaş yavaş onları daha zor durumlara yerleştirin. Bu size vicdanınızı yeniden incelerken gereken gücü kazanmada ve destekleyici "sesler" edinmede yardımcı olacaktır.

7. Vicdanınız için yeni bilgiler edinin. Böylelikle elinizdeki bu kitaba benzer kitaplar okuyun ve kutsal kitaplara yönelin.

8. Suçluluk edinin. Bu garip gelebilir, ancak iyileşmek için ebeveynvari vicdanınıza itaatsizlik etmek zorunda kalacaksınız. Doğru olan, ancak suçluluk duymanıza yol açan bazı şeyler yapmanız gerekecek. Artık suçluluğun size hükmetmesine izin vermeyin. Sınırları belirleyin ve sonra yeni destekleyicilerinizle bir araya gelerek suçluluk konusunda onların size yardım etmesini sağlayın.

9. Destek grubunuzdan ayrılmayın. Suçluluk sadece zihninizi engellemekle hallolmaz. Kafanızdaki yeni sesleri içselleştirmek için yeni bağlantılara ihtiyacınız bulunmaktadır.

10. Yas tutmak sizi şaşırtmasın. Bu üzücü olacaktır; ancak bu süreçte başkaları tarafından sevilmeye izin verin. Yas tutanlar teselli edilebilir.

Terk Edilme Korkuları: Boşlukta Bir Yer Alma

Bölüm 4'deki gelişimsel kısımdan hatırlayacağınız gibi sınırlar, bağlanmadan sonra ortaya çıkar. Doğa öğrenme sürecini bu şekilde tasarlamıştır. Bebekler sınırları öğrenmeden önce güvenlikte olmalıdır ki, ayrılığı öğrenmek korkutucu olmak yerine yeni ve heyecan verici olsun. Sağlıklı bağlantıları olan çocuklar doğallıkla sınırlar oluşturmaya ve başkalarından uzaklaşmaya başlar. İçlerinde, sınırlar oluşturma ve bağımsızlık elde etme riskine girmelerine yetecek kadar sevgi vardır.

Ancak birey güvenli başlara sahip değilse, sınırlar oluşturmak fazla korkutucudur. Pek çok kişi terk edilmekten korktuğu için tahripkar ilişkilere bağlı kalır. Kendisini savunacak olursa, dünyada yalnız kalacağından korkar. Hiç sınırları olmamasını ve bazı bağlantıları bulunmasını, sınırlara sahip olarak yalnız kalmaya tercih eder.

Sınırlar, boşlukta inşa edilmez. Güvenli kişilere sağlam bağlarla tutunarak donatılmaları gerekir; aksi halde çökerler. Eğer sevdiğiniz birine karşı sınırlar oluşturduktan sonra gideceğiniz sağlam bir destek grubunuz varsa, yalnız olmazsınız.

Hastane programımızda defalarca tahripkar koşullarda bulunup, boşlukta uğraştıkları için sınırlar oluşturamayan insanlarla karşılaştık. Defalarca ifade etmektedirler ki program çerçevesinde gördükleri anlayışlı destek; asla yapamadıkları şeyleri başarmaları için onlara gereken yakıtı sağlamıştır.

Kolay Olsaydı, Şimdiye Kadar Yapardınız

Bu bölüm, bilgelerin bizi uyardığı tarz sorunlar hakkındadır. "Bu dünyada sorunların olacak. Ancak cesur ol! Bilge ermiş, dünyayı alt etti". Bilge kişinin yolunda hareket

etmeye başladığınızda, sorunlarla karşılaşacaksınız - hem dışardan *ve* hem de içeriden. Dünya, şeytan ve hatta kendi nefsiniz size direnecek ve yanlış olanı yapmanız için baskıda bulunacaktır.

Oysa yanlış olan, işe yaramaz. Doğrusunu yapmak zor olacaktır; ancak bilge kişiler bizi bu konuda uyarmıştır. "Yaşama giden yol, dardır". İlahi bir kimliği çekiçleyerek yassıltmak, epeyce cesaret ve epeyce çalışma gerektirir. Ve epeyce çarpışma.

Dirençle karşılaşmak, yapmanız gerekeni yapmakta olduğunuzun iyi bir göstergesidir. Bu direnişler muhakkak gelecektir. Sizi temin ederim. Eğer gelmeseler, uzun zaman önce sınırlar oluşturmuş olurdunuz.

14

Sınırlar Konusundaki Başarıyı Ölçmenin Yolları

Jean, elinde çay fincanı, mutfak masasının yanında oturmuş, şaşkınlık içindeydi. Tanıdık olmadığı bir duyguydu; ancak hoştu. Aklı sabahki olaylara kaydı.

Sekiz yaşındaki oğlu Brian, her zamanki uyanma numaralarıyla güne başlamıştı. Kahvaltı sofrasına gelirken somurtup yüzünü ekşitti, "Okula gitmiyorum - ve kimse beni mecbur edemez!" diye ilan etti.

Normal olarak Jean ya Brian'ı okula gitmeye ikna etmeye çalışır veya öfkeyle ona bağırırdı. Ancak bu sabah, farklıydı. Jean sadece dedi ki, "Haklısın, hayatım. Kimse seni okula gitmeye mecbur edemez. Bu senin isteyerek yapman gereken bir şey olmalı. Ancak okula gitmek istemezsen, bütün gün odanda oturmayı, televizyon da seyretmemeyi seçen sen olursun. Ancak bu senin vereceğin bir karar; geçen hafta yaptığın gibi".

Brian huysuzluk nöbeti içinde tereddüt geçirdi. Sofrayı kurmayı reddettiğinde annesinin onu odasında bıraktığı ve akşam yemeğine de gelmesini istemediği zamanı hatırladı. Sonunda dedi ki, "Peki, giderim - ama bundan hoşlanmam gerekmez!"

"Kesinlikle", diye onayladı Jean. "Okul gibi, pek çok şeyden hoşlanman gerekli değil. Ama doğru seçimi yaptığından eminim". Brian'ın paltosunu giymesine yardım etti ve okul arabasına yürüyüşünü seyretti.

On dakika geçmemişti ki, işe erken giden kocası telefon etti. "Hayatım", dedi. "şimdi öğrendim ki işten sonra bir toplantım var. Akşam yemeğine geciktiğim son kez, yemek kalmamıştı. Bu sefer bana biraz ayırabilir misin?"

Jean güldü. "Son kez, arayıp bildirmemiştin bile. Önceden söylemen beni sevindirdi. Ben çocukları yediririm; senle de beraber yeriz".

Oğlum okula gidiyor, hoşnutsuzluk duyduğu halde. Kocam beni arayıp, program değişikliklerini bildiriyor. Tanrım, ben rüya görüyorum, öyle değil mi?

Jean rüya görmüyordu. Yaşamında ilk kez, hayatında belirgin sınırlar oluşturmanın ve onları korumanın ödüllerini alıyordu. Bunlar için epeyce çalışması ve riske girmesi gerekmişti. Ancak değerdi. Masadan kalkarak, işe gitmek üzere hazırlanmaya başladı.

Jean, sınırlar üzerinde çalışmanın meyve verdiğinin, gözle görülür kanıtlarını yaşıyordu. Her şey değişikti. Ancak, A noktasından (sınırları bulunmamak), B noktasına (olgun sınırlar) nasıl gelmişti? Sınır gelişimimizi ölçebilir miyiz?

Evet. Belirli, sıralı değişiklikler; olgun sınırların belirmekte olduğunun habercisidir. Bunların farkında olmak yarar sağlar. Aşağıdaki on bir adım büyümenizi ölçmede ve gelişiminizin neresinde olduğunuzu görmede yardımcı olacaktır. Bu bölümü, büyümenizin bir sonraki adımına geçişte rehber olarak kullanınız.

1. Adım: Gücenme - Erken Uyarı Sinyalimiz

Randy, en yakın arkadaşı Will'in alaycı sözlerinden şimdiye dek hiç bu kadar rahatsızlık duymamıştı. Gücenme, onun için yeni bir duyguydu. Espri konusu olmak

onun için hep kolay olmuştu. "İyi huylu Randy", şaka kaldırırdı.

Ancak Will kilisede yanına yaklaşarak başkalarının önünde ona dedi ki, "Sen kıyafetlerini dar mı seçiyorsun, yoksa kilo mu alıyorsun?" Randy buna hiç gülmedi. Arkadaşına hiçbir şey söylemedi; ancak bu söz içine oturdu. Hem mahcup olmuş, hem de incinmişti. Bunca yıl yaptığı gibi boş veremedi.

Hiç böyle olmazdım, diye düşündü Randy. *Bu sefer neden böyle oluyor? Belki de fazla duyarlı olmaya başlıyorum.*

Sınırlar oluşturmaya başladığınızın ilk göstergelerinden biri, yaşamınızda belirgin olan veya olmayan ihlallere gücenmek, öfke veya kızgınlık duymaktır. Tıpkı radarın yabancı bir cismin yaklaştığını bildirmesi gibi, öfkeniz de yaşamınızdaki sınır ihlalleri konusunda sizi uyarabilir.

Randy, çelişki ve fikir ayrılığından büyük ölçüde uzak durmaya çalışan bir aileden gelmekteydi. Tartışmaların yerine uzlaşma getirilirdi. Randy otuzunu geçtikten sonra, uzun süreli bir yeme bozukluğu nedeniyle tedaviye gitmişti. Şaşırtıcı olan, terapistin perhiz ve egzersiz planları vermek yerine, ona yaşamındaki denetleyici kişilere karşı ne tarz tepkilerde bulunduğunu sorması oldu.

Randy'nin aklına önce denetleyici biri gelmedi. Ama biraz düşününce, Will'i hatırladı. Randy'e takılan Will. Arkadaşların önünde Randy'i küçük düşüren Will. Will'in Randy'i küçümsemesi. Will'in Randy'den yararlanması.

Bu anılar Randy'nin zihninde sadece birer resim değildi. Acı, öfke ve güceniklik taşıyorlardı. Bunlar Randy'nin yaşamındaki sınırların tohumlarıydı.

İhlal edildikleri, manipüle edildikleri veya denetlendikleri zaman öfkelenemeyen kişiler, gerçek bir sakatlığa sahiptir. Onları sınır sorunlarına karşı uyaran bir "ikaz ışığı"

yoktur. İyi çalıştığında bu ışık, saldırıya uğradığınızda hemen yanmalıdır. Öfke, yüreğinizde parlayan bir ateş gibidir; size, karşı durulması gereken bir sorun olduğunu bildirir.

Öfkelenememek genellikle doğruyu söylemenin yol açtığı ayrılıktan korktuğumuzun bir göstergesidir. Birisinden hoşnut olmadığımızı beyan etmekle ilişkiye zarar vereceğimizden korkarız. Ancak gerçeğin her zaman dostumuz olduğunu kabul ettiğimizde, genelde kendimize öfkelenme izni veririz.

O halde yüzleşici hiçbir şey söylemeden önce, hatta o ilk sınırı da oluşturmadan önce, yüreğinizi inceleyin. Kendinize şunu sorun, "Başkaları tarafından denetlendiğimde, öfkelenmeye hakkım var mı? Ne zaman ihlal edildiğimin farkında mıyım? Kendi erken-uyarı sinyalimi duyabiliyor muyum?" Eğer öyleyse, doğru yoldasınız. Eğer değilse, emin bir yer bularak gerçeği anlatmaya başlamanın tam sırasıdır. Farklılıklar ve anlaşmazlıklar hakkında daha dürüst olmayı başardıkça, kendi öfkenizin size yardımcı olmasına da daha hoşgörülü olacaksınız.

2. Adım: Zevklerde Bir Değişim - Sınırsevenlere Doğru Cezbedilme

Tammy ve Scott kiliselerini değiştireli tam on iki ay olmuştu. Geçen yılı anımsıyorlardı.

Bundan önceki kiliselerine birkaç yıl önce evlendikten sonra gitmeye başlamışlardı. Doktrinel olarak doğru ve aktif bir üyelikti onlarınki. Ancak yok olmayan bir sorun; kilise üyelerinin faaliyetlere katılım hususundaki tutumuydu. Koro konserlerinden gece toplantılarına, haftalık İncil çalışmalarına kadar her toplantıya katılmaya büyük önem veriyorlardı.

Scott ve Tammy toplantılara gelemediklerinde, fikir ayrılıkları ortaya çıktı. Şehir dışından arkadaşlarının, onları ziyarete geldiği geceyi hatırladılar. Tammy Janice'i; İncil çalışma grubu yöneticisini aramış ve ona o geceki toplantıya gelemeyeceklerini söylemişti.

"Tammy, galiba burada vaatler hususunda bir sorun var", diye yanıtladı Janice. "Eğer bizler sizin için gerçekten bir anlam ifade ediyorsak, burada olmanız gerek. Ama siz yine de gidip, istediğinizi yapın".

Tammy çok kızmış - ve incinmişti. Arkadaşlarıyla birlikte bir gece geçirmek istediği için Janice onu suçlamıştı. İşte grubunun bu hayır kelimesini anlayamaması, çiftin daha sonra bir başka kiliseye geçmesine neden olmuştu.

Şimdi, bir yıl sonra o ve Scott, kararlarından memnundu. Şimdiki üyelikleri de tutucu ve aktif olduğu halde ve bir çok katılım gerektirdiği halde, üyeler bir sebeple izin istediğinde eleştirel veya yargılayıcı karşılanmıyorlardı.

"Bu zıtlığa ne diyeceksin?" dedi Scott Tammy'e. "Dünkü erkekler kahvaltı toplantısı yöneticisi Mark'ı aradım; uçaktan henüz inmiştim, gözlerim uykusuzluktan kızarmıştı. Kahvaltıya gidersem, öleceğimi söyledim. Bana ne dese beğenirsin? 'Telefonun başında işin ne?' dedi. 'Eve git de biraz uyu!' Böyle bir anlayış, bana bir dahaki toplantıda orada bulunmaya can attırıyor".

Bir zamanlar hem Scott, hem de Tammy ilk kiliselerinin tutumunun doğru olduğunu sanmışlardı. Başkalarının onların hayır'ını anladığından bile emin değildiler. Şimdi yıllar sonra, bu duruma yeniden dönmeyi düşünemezlerdi bile.

Sınır belirleme yetenekleri olgunlaşmamış kişiler genelde kendilerini "sınır-yıkıcıları" nın karşısında bulurlar. Bunlar aile bireyleri, iş arkadaşları, eşler, kilise üyeleri veya arkadaşlar olabilir. Onlar için sınır karışıklıkları doğaldır - o

nedenle kendilerine ve başkalarına verdiği zarardan pek haberdar değildirler.

Ancak zedelenmiş sınırları geliştirmeye başladıkça, bir değişiklik meydana gelir. Bu kişiler, onların hayır' ına eleştirel olmadan kulak veren kişilere doğru cezbedilirler. İncinmeden. Kişiselleştirmeden. Manipüle edici veya denetleyici bir tarzda, onların sınırlarını devirmeden. Sadece, "Peki - sizi özleyeceğiz. Bir dahaki sefer görüşürüz" diyecek kişiler.

Bu değişikliğin nedeni, doğa tarafından biçimlendirilme şeklimizdir. Bir temel nedenle özgür olarak yaratıldık: sevmek, kendimize ve başkalarına anlamlı olacak kadar yakın olmak. Bu temel gerçek, yüreklerimizin en derin yerinin altını çizer. Ve sınırlamalar belirleme özgürlüğüne sahip olduğumuz ilişkiler bulduğumuzda, muhteşem bir şey olur. Hayır deme özgürlüğünün yanı sıra, canı gönülden, çelişkilerden arınmış, şükranla dolu evet'ler deme özgürlüğünü buluruz. Sınır sevenlere doğru çekiliriz; zira onlarda dürüst, gerçek, sevecen bireyler olma izni buluruz.

Sınırları zedelenmiş biri için, açıkça hayır diyebilen bir kişi bazen aksi ve soğuk gelebilir. Ancak sınırlar daha da sağlamlaştıkça aksi ve soğuk kişiler, sevecen, ferahlatacak kadar dürüst kişilere dönüşebilir.

Anlamlı birliktelikler oluşturmak üzere sınırsevenlerle kaynaşmamız gerekir. Sınırlar boşlukta geliştirilemez. Destek ve anlayış isteme konusunda bu insanlarla temaslarda bulundukça, yaşam bize onlar aracılığıyla sınırlamalar belirlemek gibi zor bir iş için lütufta bulunur; bize güç verir.

3. Adım: Aileye katılma

Zevklerimizin, sınırları belirsiz ilişkilerden daha açık tanımlamalara doğru değiştiğini fark ettikçe, açık belirgin sınırları olanlarla daha yakın ve anlamlı bağlantılar geliştirmeye

başlarız. Ya mevcut ilişkilerimizde sınırlar geliştirmeye veya yatırım yapacak başka bağıntılar bulmaya, ya da her ikisine birden başlarız. Bu, sınır geliştirmede çok önemli bir aşamadır.

Sınırları olan bir aileye katılmak neden bu kadar önemlidir? Özellikle, başka herhangi bir disiplinde olduğu gibi, sınırlar üzerinde de boşlukta çalışmanın olanaksız olmasındandır. Sınırlamalar belirlemede ve sorumluluk almada bizi cesaretlendirecek, bizimle çalışacak ve bizimle kalacak, aynı değerlere sahip kişilere gereksinim duyarız. Wayne de bunu keşfetmişti.

Wayne, değişime inanamıyordu. Geçen birkaç ay boyunca, işteki sınır eksikliklerinin farkına varmıştı. Diğer çalışanlar eve zamanında gittiği halde, ondan sıklıkla mesaiye kalması isteniyordu. Amirinin karşısına geçip, onun işle ilgili sınırlamalarının daha sıkı ve gerçekçi olacağını söylemek istiyordu. Ancak ona her yaklaştığında, endişesi dilini bağlıyor ve sessiz kalıyordu.

İşte asla olgunlaşmış sınırlar geliştiremeyeceğini düşünen Wayne, umutsuzluğa düştü. O sıralar, bir destek grubuna katıldı. Grup içindeki ilişkileri derinleşti ve üyelere güven duymaya başladı. Sonunda, patronuyla oturup fazla mesai konusundaki çelişkiyi incelediği gün, duygusal olarak "onları yanında taşıyıp" işe götürmeyi başardı. İşte geçenleri anlatma gücünü Wayne'e sağlayan, bu grubun verdiği destek ve güvendi.

4. Adım: Zenginliklerinizin Değerini Bilmek

Lütfun ve gerçeğin yararına inanan kişilere yakınlaşarak kendinizi güvende hissettikten sonra, değerleriniz değişmeye başlayacaktır. Kendiniz için sorumluluk üstlenmenin sağlıklı olduğunu görecek ve başka yetişkinler için sorumluluk almanın tahripkar olduğunu anlayacaksınız.

Kişi yeteri kadar uzun bir süre eşya muamelesi gördüğünde, kendini bir başkasının malı gibi görmeye başlar. Kendini yönetmeye değer vermez; zira kendisiyle kayda değer başka kişilerin onunla kurduğu ilişkiye benzer ilişkiler kurar. Pek çok kişiye, defalarca kendi ruhunu beslemenin ve ona iyi bakmanın, bencilce ve yanlış olduğu söylenir. Bir zaman sonra o kişide bunun doğru olduğuna dair derin bir inanç gelişir. Ve bu noktada duygulara, yeteneklere, düşüncelere, tutumlara, davranışlara, bedene ve doğa vergisi kaynaklarına dikkat etmeye pek az değer verir.

Sevildiğimiz için sevmeyi öğreniriz. Lütuf dışarıdan gelmelidir ki, onu içimizde geliştirebilelim. Bu gerçeğin arka yüzü; sevilmezsek sevemediğimizdir. Ve bu düşünceyi daha da geliştirirsek, değer verilerek önem görmemiş ruhlarımızı değerli göremez veya onlara önem veremeyiz.

Kilit ilke budur. Kendimiz, bizimle ilgili olarak neyin doğru ve neyin gerçek olduğu hakkındaki temel duygumuz; kayda değer, birincil ilişkilerimizden gelir. Bu nedenle çocukluğunda sevilmemiş pek çok kişi, yetişkinlik yıllarında kendisine ilgi gösteren insanlara gark olsa da, başkaları ona sevilmeye değer olduğunu ne kadar gösterse de, aslında değersiz olduğuna, sevgiye layık olmadığına dair derinlerde yatan duygularını bir türlü üzerinden atamaz.

Helen'in babası, küçük yaşta ona cinsel tacizde bulunmuştu. Bu tecavüzden korkunç şekilde hasar görmüş, ancak bu sırrı koruyarak ailenin altüst olmasını engellemeye çalışmıştı. Ne var ki Helen, gençkızlık döneminde ailesine, doğrudan kelimelerle olmasa da ima yollu olarak, "gerçeği anlattı". Çok genç yaşta cinsel yönden ayrımsız olmaya başladı.

Yetişkin olduğunda Helen, karmakarışık geçen ergenlik yıllarını anlattı. "Oğlanların yüzünü dahi hatırlayamıyorum. Tek bildiğim, birinin benden bir şey istediğiydi ve ben de bunu ona -sadece istediği için, başka sebeple değil- vermek

zorundaydım! Bu hususta konuşma hakkım olmadığına inanıyordum".

Helen, kendisine en çok değer vermesi gereken kişilerden biri tarafından değerli görülmemişti. Sonuçta, o da kendisini değerli görmedi. Neredeyse her isteyene, cinsel hizmet sundu. Bedeninin ve duygularının ona Tanrı tarafından bahşedilmiş, koruması ve geliştirmesi gereken "çok değerli bir inci" olduğu hakkında en ufak bir fikri yoktu.

İnsanlar iyileşmeye, nekahate ve kendilerini sevginin görüntüsü haline getirmeye değer vermeye başladıkça (bunların tümü, aynı şeyin farklı tarzlarda söylenmesidir), bir değişim meydana gelir. Yaşamın, doğanın yatırımını bir şekilde geri ödemeye karar verirler. Kendilerine bakmak, önem kazanır.

Birçok dindar kendilerine önem vermekten sakınırlar; bu bencil bir tutum gelir. Ne var ki, bilge kişinin, "Her şeyden önce yüreğini koru; çünkü o yaşamın pınarıdır" demesinde görüldüğü gibi, bize ait olanlara sahip çıkmamız gerekir. Yüreğimizi (hazinelerimizin bulunduğu yeri) "gözettiğimizde", onu korumuş oluruz. Hazinelerimize, onları koruyacak kadar değer vermeliyiz. Değer vermediklerimizi korumayız. Banka çevresindeki güvenlik, elbette çöplüğün etrafındakinden çok daha sıkıdır!

"Hazinelerinizin" bir listesini yapmaya başlayın: zamanınız, paranız, duygularınız ve inançlarınız. Başkalarının onlara nasıl muamele göstermesini istersiniz? Başkalarının onlara nasıl muamele göstermemesini istersiniz?

5. Adım: Yavru Hayır'ları Çalışmak

Grup, sessizdi. Bir çok seans boyu adayı inceledikten sonra Shareen, yaşamında ilk kez bir başka grup üyesiyle kendisi arasında bir sınırlama belirleyecekti. Gruptakiler

sessizce onun doğruyu söyleyen bir kişi olup olamayacağını görmek için bekledi.

Shareen'in grup üyelerinden birine dönerek o kişinin seanslarda yaptığı ve kendisinin hoşlanmadığı bir şeyin adını vermesini istemiştim. Büyük korku duymakla beraber, denemeyi kabul etmişti. Önce hiçbir şey söylemedi; belli ki cesaretini topluyordu. Sonra, yavaşça yanında oturmakta olan bir kadına dönerek, dedi ki: "Caroline, bunu nasıl söyleyeceğimi bilmiyorum; ama başlıyorum. Odadaki en iyi sandalyeyi hep senin alman, beni rahatsız ediyor". Hemencecik başını içeri çekip, gelecek itirazı bekledi.

Gelmedi; en azından Shareen'in beklediği gibi olmadı.

"Bir şey söylemeni bekliyordum", diye açıkladı Caroline. "Bana mesafeli davrandığının farkındaydım, ancak nedenini bilmiyordum. Bilmek fayda eder; ben de şimdi kendimi sana daha yakın hissediyorum. Benimle yüzleşmek için bir riski göze aldın. Kim bilir - belki de seninle sandalye uğruna bilek güreşine bile girerim!"

Kulağa saçma mı geliyor? Değildir. Sınırlamalar belirlediği için onu suçlayan bir anne ve onunla aynı fikri paylaşmama cesareti gösterdiğinde öfke nöbeti geçiren bir babanın yer aldığı bir aile yapısından geldiği düşünülürse Shareen, gerçekten büyük bir gelişme gerçekleştirmekteydi. Ona göre, endişe ve depresyon yaşamını denetimden çıkarana kadar, sınırların bahsi bile edilemezdi. Bu nedenle Shareen'in sınırları üzerinde çalışmaya başlaması için olası en uygun yer, grup terapisiydi.

Duygusal sınırlar oluşturmada büyüme her zaman, geçmişteki incinmişliklerinizi dikkate alan bir hızla gerçekleşmelidir. Aksi halde yeterince oluşmuş sınırlara sahip olamadan, kütlesel bir düşüş yaşayabilirsiniz.

Bir terapi seansında, "Bu sınır öğretileri işe yaramıyor", diye şikayetini dile getirdi Frank.

"Neden yaramıyor?" diye sordum.

"Vallahi, insanlarla aramda doğru sınırlar belirlemediğimi anlar anlamaz, aynı gün babamı aradım ve ona cezasını verdim. Yaptığıma inanabiliyor musunuz? Telefonu yüzüme kapattı! Bu harika, gerçekten harika. Sınırlar benim için her şeyi iyileştirmek yerine, onları eskisinden daha kötü hale getirdi".

Frank tıpkı, yeni bisikletinin yedek tekerlekleri hususunda fazla sabırsız, onları bir an önce çıkarmaya aşırı hevesli bir çocuk gibidir. Ancak birkaç düşüş ve diz kanatmadan sonra, eğitimindeki bazı basamakları atlamış olabileceği ihtimalini düşünmeye başlar.

İşte size, bu adımdan esenlikle geçmenizde yardımcı olacak bir fikir. Destek grubunuzdan veya arkadaşlarınızdan, sınırlar üzerinde onlarla birlikte çalışma izni alın. Doğruyu söylemeniz karşısındaki yanıtlarıyla size gerçek değerlerini göstereceklerdir. Ya sizin kendileriyle fikir ayrılığına düşebilmeniz ve onlarla yüzleşebilmeniz konusunda sizi sıcak karşılayacak, ya da direnç göstereceklerdir. Her iki durumda da, bir şey öğrenirsiniz. Destekleyici iyi bir ilişki, ilgili tüm tarafların hayır'larını değerli bulur. Üyeler, gerçek yakınlaşmanın ancak fikir ayrılığında olabilme özgürlüğünün bulunduğu yerde inşa edilebildiğini bilir: "Nefretini gizleyenin, dudakları yalan söyler". Hayır'ınızı onurlandıracak ve ondan dolayı sizi sevecek kişilerle bu hususta çalışmaya başlayın.

6. Adım: Suçluluk Duyguları İçinde Sevinmek

Garip gelse de, sınırlara sahip bir kişi haline gelmekte olduğunuzun bir göstergesi de, genel bir kendini suçlama duygusu; sınırlamalar belirlerken bazı önemli kuralları çiğnediğiniz duygusudur. Gerçek sınırları içinde nelerin bulunduğu ve nelerin bulunmadığı hususunda gerçeği söylemeye

başladığında pek çok kişi, yoğun şekilde ve eleştirel biçimde özünü yargılamalar yaşar. Sebebi nedir? Geliniz bunun yanıtına, kölelik ve özgürlük yönünden bakalım.

Sınırları incinmiş bireyler, köledir. Kendi kendilerine değere dayalı kararlar vermeye çalışır, ancak genellikle etraflarındakilerin arzularını yansıtırlar. Ve destekleyici sınırsevenlerle çevrili olsalar da, sınırlamalar belirlemede güçlük çekerler.

Burada suçlu; zayıf vicdan veya, içimizdeki fazla etkin, fazla doğru olmayan ve haşin davranan bir yargıçtır. Doğruyu yanlıştan ayırmada içimizdeki "değerlendirici"nin yardımına ihtiyacı olsa da pek çok kişi, son derece kendini eleştiren -ve haklı olmayan- bir vicdanı beraberinde taşır. Öyle olmadığı halde, ihlallerde bulunduğunu sanır.

Bu fazla etkin yargıç yüzünden, sınırları incinmiş kişi sınırlamalar belirlemede büyük zorluklarla sıkça karşılaşır. "Fazla acımasız davranmıyor musun?" ve "Partiye nasıl gitmezsin? Ne kadar bencilce bir düşünce!" gibi sorular sıklıkla ortaya çıkar.

Gerçekten de savaşan kişi bir-iki, hatta ufak, bir tek sınırlama belirlediğinde meydana gelecek hasarı tahmin edebilirsiniz. Vicdan vites büyültür; zira gerçekçi olmayan taleplerine uyulmamaktadır. Dürüst sınırlara karşı bu başkaldırı; vicdanın ebeveynvari denetimine bir tehdittir. Kişiyi yeniden gerçekçi olmayan şunu yap ve şunu yapma'lara zorlama umuduyla, ruha kuvvetle saldırır.

O halde düşman vicdanı harekete geçirme, garip bir biçimde ruhsal büyümenin bir işaretidir. Doğru olmayan kısıtlamaları protesto etmekte olabileceğinizin bir işareti. Eğer vicdan sessiz kalsa ve hiç "nasıl yapabildin?" gibi suçluluk mesajları oluşturmasa bu, içinizdeki ebeveynin kölesi haline geldiğiniz anlamına gelebilirdi. Bu nedenle

sizi suçluluk karşısında sevinç duymaya teşvik etmekteyiz. Bu, ilerlemekte olduğunuz anlamına gelir.

7. Adım: Yetişkin Hayır'ları Çalışmak

Şu soruyu bir an düşünün: Bir numaralı "sınır yıkıcı"nız kimdir? Yaşamınızda, kendisine karşı sınırlamalar belirlenmesi en zor kişilerin başında gelen, kimdir? Aklınıza birden çok kişi gelebilir. Bu adımda bu son derece karmaşık, çelişkili, korkutucu ilişkiler ele alınmaktadır. Bu ilişkileri yoluna koymak, sınırlara sahip bir kişi olmak yolunda en temel hedeflerden biridir.

Bunun ikinci değil yedinci adım olması, bundan önce itinayla ev ödevimizi ve çalışmalarımızı tamamlamış olmamızdan emin olmanın önemini vurgulamaktadır. Önemli kişilere önemli sınırlamalar belirlemek, çok çalışmanın ve olgunlaşmanın meyvesidir.

Burada hedeflerimizi birbirine karıştırmamak önem taşır. Sıklıkla, sınırları zedelenmiş kişiler amacın, bu önemli alanlarda sınırlamalar belirlemek ve yaşamı yeniden stabilize bir duruma getirmek olduğunu düşünür. Sorun, "Anneme hayır diyebilirim" olduğunda, günü gününe yaşıyor olabilirler. Veya "Koçamın içki içmesinde sınırlar belirleyebilirim" de. Bu tarz yüzleşmeler çok önemli olmakla beraber, sınırları öğrenmenin nihai hedefi bunu sağlamak değildir.

Gerçek hedefimiz, olgunlaşmaktır - başarılı biçimde sevmek ve başarılı şekilde çalışmak.

Sınırlar belirlemek, olgunlaşmanın büyük bölümüdür. Sınırlara sahip olmadan, gerçekten sevemeyiz - aksi halde mecburiyetle veya suçlulukla severiz. Sınırlar olmadan işte de gerçekten verimli olamayız; aksi halde başkalarının programlarını yetiştirmek için o kadar meşgul oluruz ki, çifte zihinli olur, kolayca sarsılırız. Hedef, sınırları bulunan

ve hem kendine, hem de başkalarına karşı uygun zamanlarda sınırlamalar belirleyebilen bir karakter yapısına kavuşmaktır. Dahili sınırlara kavuşmak, dünyaya karşı sınırlara sahip olmayı getirir: "Fikri ne ise, zikri de odur".

Doğru tanımlanmış, dürüst ve hedefe yönelik bir karakter yapısı geliştirmek, bu adımı meydana getirir. Bu süreye kadar, o korkutucu temel hayır'lara karşı zaman içinde sıkı bir çalışma ve denemelerle hazırlık yapılmıştır.

Bazen büyük bir hayır, bir krize yol açar. Sizin için önemli olan birisi öfkelenir. Veya incinir. Veya suiistimal eder. Gerçek, ilişkilerdeki ayırımları ortaya çıkaracaktır. Çelişki ve anlaşmazlıklar zaten vardır. Sınırlar sadece onları yüzeye çıkarır.

Dua ederek, kayda değer ilişkilerinizin bir listesini yapınız. Şimdi buna, bu ilişkilerde hangi belirli hazinelerin ihlal edildiğini ekleyiniz. Bu hazineleri korumak için, hangi belirli sınırların oluşturulması gerekir?

8. Adım: Suçluluk Duygularının Yokluğunda Sevinmek

6. Adım, sınırları mevcut bir varoluşa doğru ilk adımlarınızın, muhtemelen aşırı etkin ve zayıf bir vicdandan gelecek şiddetli bir direnmeyle karşılanacağını anlama üzerineydi. Ancak, tutarlı çalışma ve iyi destekle bu suçluluk azalır. "Duru bir vicdanla kaderin derin gerçeklerine tutunma" yeteneğimiz artar.

Ruhsal ve duygusal olarak sadakati kaydırdığınız için, artık bu adımı atabilirsiniz. İçinizdeki ebeveyni dinlemek yerine artık sevgi, sorumluluk ve bağışlayıcılığın gerçek değerlerini yanıtlamaya geçtiniz. Ve yürek bu değerleri, onları anlayan kişilerle gerçekleşen pek çok ilişki deneyimiyle içselleştirdi. Yüreğin kendini değerlendirmek üzere gidebileceği, eleştirel vicdandan başka bir yer daha var.

Yürek sevecen, doğruluk dolu kişilere ait duygusal anılarla birlikte.

Eleştirel tiradları hakkında kocasıyla yüzleştiğinde Evelyn, bir şeylerin farklı olduğunu anladı. "Tamam, Paul", dedi sesini yükseltmeden. "Eğer on saniye içinde bana karşı uygar bir ses tonu kullanmazsan, geceyi arkadaşım Nan'in evinde geçiririm. Seçimini yap; çünkü blöf yapmıyorum".

Yeni bir sözlü saldırıya hazırlanmakta olan Paul, ağzını kapattı. Evelyn'in bu kez ciddi olduğunu o da hissetmişti. Kanepeye oturarak, bundan sonraki hareketini bekledi.

Evelyn'i şaşırtan, sınırlamalar belirledikten sonra karşı şikayetlerinin yokluğuydu. Genellikle kendi kendine, "Paul'a yeterince fırsat tanımadın", veya, "Bu kadar ince derili olmaya son vermen lazım", veya "O çok çalışıyor, çocuklara da iyi davranıyor", derdi.

Grup işe yaramıştı. Çalışması değmişti. Ve vicdanı gelişmeye başlamıştı.

9. Adım: Başkalarının Sınırlarını Sevmek

Bir seferinde bir görüşmecim, "Karıma karşı sınırlar oluşturmamın - ancak onun bana karşı sınırlamalar belirlememesinin bir yolu var mı?" diye sormuştu. Onun açık kalpliliğine gıpta ettiğim halde yanıt, tabii ki hayırdı. Eğer başkalarının sınırlarımıza saygı duymasını bekliyorsak, birkaç nedenden ötürü onlarınkilere de saygı duymalıyız.

Başkalarının sınırlarını sevmek, kendi bencilliğimiz ve her şeye gücümüz yettiği duygusuna karşı durur. Başkalarının hazinelerini koruma hususuna önem verdiğimizde, düşkün doğamızın bir yanı olan ben merkezciliğimize karşı çalışırız. Daha diğergam oluruz.

Başkalarının sınırlarını sevmek, başkalarına ilgi duyma kapasitemizi artırır. Başkalarının hoş yönlerini sevmek zor değildir. Ancak bir başkasının direnmesi, yüzleşmesi veya ayrılığıyla karşılaştığımızda, bu farklı bir hikayedir. Kendimizi çelişkide veya bir başkasından istediğimiz bir şeyi elde edememiş bulabiliriz.

Başkalarının sınırlarını sevebildiğimizde ve onlara saygı gösterebildiğimizde, iki şeyi başarmış oluruz. Birincisi; başkasına gerçekten ilgi duyarız, zira birinin bize hayır demesine yardım etmekle hiçbir şey kazanmış olmayız. Bu ona sadece bizi daha çok şeyden mahrum etmede yardımcı olur!

Başkalarının sınırlarını sevmenin ikinci avantajı; başkasına hak vermeyi, kendimizi onun yerine koymayı öğretmesidir. Başkalarına karşı, bize davranılmasını istediğimiz şekilde davranmamız gerektiğini öğretir: "Tüm yasa, tek bir emirde toplanmıştır: 'Komşunu da kendin gibi sev'". Başkalarının hayır'ı için de, tıpkı kendi hayır'ımız için olduğu gibi mücadele etmeliyiz - bunun bizim için bir maliyeti olsa da.

10. Adım: Hayır'ımızı ve Evet'imizi Özgür Bırakmak

Yemekte, "Peter, seni seviyorum", dedi Sylvia erkek arkadaşına. Önemli bir andı. Peter Sylvia'ya henüz evlenme teklif etmişti. Ve o da adamı çekici buluyordu; pek çok yönden birbirleriyle uyumlu görünüyorlardı. Ancak, tek bir sorun vardı: birlikte çıkmaya başlayalı henüz birkaç hafta olmuştu. Peter'in ani teklifi, Sylvia'nın beğenilerine biraz ters düşmekteydi.

"Ve seni sevmeme rağmen", diye devam etti, "nişanlanmadan önce bir süre daha beraberliğimizi devam ettirmeye ihtiyaç duyuyorum. O nedenle, sana evet diyemediğim için, hayır diyorum".

Sylvia, olgunlaşmaktaki sınırların meyvesini göstermektedir. Emin olmadığı için, hayır demiştir. Sınırlamalar oluşturma yetenekleri yeteri kadar gelişmemiş kişiler, tersini yapar. Emin olmadıklarında evet der. Sonra da bir başkasının programında yer aldıklarında, bu belirli durumda artık rol oynamak istemediklerinin farkına varırlar. Ancak o zaman, iş işten geçmiştir.

Bir çocuk yurdunda gözetmen veli olarak bir süre çalışmıştım. Bizler buluğ çağındaki birkaç etkin çocukla aynı kulübeyi paylaşma işi için eğitilirken, deneyimli bir profesyonel bize, "Çocuklarla işe başlamada iki yol vardır: birincisi, her şeye evet diyebilirsiniz. Sonra, onlara sınırlamalar getirmeye başladığınızda, size içerler ve başkaldırırlar. Veya, açık ve kesin sınırlamalarla işe başlayabilirsiniz. Onlar sizin tarzınıza alıştıktan sonra, biraz gevşetebilirsiniz. Sizi ebediyen severler" demişti.

Tabii ki ikinci yöntem daha çok işe yaradı. Çocuklara sınırlarımı açık etmekle kalmadı; bana kendi hayır'ımı serbest bırakmayı öğretti. Bu standartın temelinde şu ilke yatar: hayır'ımız, evet'imiz kadar özgür hale gelir. Başka bir ifadeyle, bir talep karşısında evet deme özgürlüğünüz hayır deme özgürlüğünüz kadar olduğunda, sınırların olgunlaşması yolunda iyi bir yerdesiniz demektir. Çelişkiler yoktur, art düşünceler yoktur, iki kelimeden birini kullanma tereddütü yoktur.

Bir an için, sizden en yakın zamanda bir şey istemiş birini düşünün. Bu belki zamanınızın vereceğinizden emin olmadığınız bir bölümüydü. İsteyen kişinin bencil, manipüle edici veya denetleyici olmadığını varsayın. Mantıklı kişiler bazen mantıklı taleplerde bulunabilir.

Öyleyse sizden, vereceğiniz kadarının sizde bulunduğundan emin olmadığınız bir şey istendi. Bunu "şen bir yürekle" yapabileceğinizden emin değildiniz. Bundan sonra

meydana gelenler, tamamen bu standartın içinde kalmaktadır. Muhtemelen iki şeyden birini yaptınız:

1. Emin olmadığınız için, evet dediniz.
2. Emin olmadığınız için, hayır dediniz.

Bunlardan hangisi, daha olgundur? Çoğu durumda, ikincisi. Neden? Zira kaynaklarımızdan vermek, teslim edemeyebileceğimiz bir şeyi vaat etmekten daha sorumluca olur. Bir bilge kişi, gayretlerimizin "bedelini hesaplamamız" gerektiğini söylemiştir.

> Birinizin bir kule inşa etmek istediğini farz edin. Bunu tamamlamaya yetecek parası olup olmadığını anlamak için önce oturup, maliyetini hesaplamaz mı? Zira temeli atıp, onu bitiremezse, bunu her gören onunla alay edecektir.

Sınırları hasar görmüş kişiler vaatlerde bulunup, sonra da iki şeyden birini yapar: (1) Gücenmişlikle onu yerine getirir, veya (2) sözlerinde durmazlar. Ancak sınırları gelişmiş kişi, onu isteyerek ve severek yerine getirir. Veya bu konuda hiç söz vermez.

Suçlulukla yönlendirilen veya uyumlu olmak için üstlenilen sorumluluklar oldukça pahalı, acı verici veya uygunsuz olabilir. Almanız gereken ders, ruhsal ve duygusal hesaplamalarınızı yapmadan aşırı vaatlerde bulunmamaktır.

11. Adım: Olgun Sınırlar— Değerlerle Yönlendirilen Hedef Belirleme

Ben, kalemini masanın üzerine bırakarak, hoşnutlukla karısı Jan'a göz attı. Günü, geçen yılı gözden geçirmek ve gelecek yılı planlamakla geçirmişlerdi. Bu gelenek, son birkaç yılda geliştirilmişti. Bu onların, yaşamlarında bir yön, bir amaç bulunduğunu hissetmeleri için bir yoldu.

Birlikte hedefler belirlemeye başlamadan önce, yaşam karmakarışıktı. Ben denetleyiciydi ve düşünmeden hareket ederdi. Onun harcama alışkanlıkları yüzünden pek fazla para biriktirememişlerdi. Karısı Jan tutumlu olduğu halde, uyumlu olmuş ve yüzleşici tutum sergilememişti. Böylece Ben daha fazla para harcadıkça, ondan daha da uzaklaştı ve gönüllü hizmetlere katılarak kendini ev dışında daha fazla oyalamaya başladı.

Sonunda, bir evlilik danışmanıyla sınırlar üzerinde epey çalıştıktan sonra Jan, Ben'in denetim dışı davranışlarına sınırlamalar getirmeye başladı. Daha dürüst, daha az suçlayıcı ve çok daha az gücenir oldu. Ben de ailesine karşı daha fazla sorumluluk duymaya başladı. Hatta kendini karısına daha yakın hissetti - onu sorumsuzluğundan ötürü birkaç kez duvara çivilemiş olsa da!

Ben gülümsedi. "Hayatım", dedi, "geçtiğimiz yıl, ondan bir öncekine göre yüz seksen derecelik bir değişim sergiledi. Bir miktar para biriktirdik. Bazı mali hedeflere ulaştık. Artık birbirimize karşı daha dürüstüz. Birbirimizden daha çok hoşlanıyoruz. Ve sen de şehirde gönüllülere ihtiyaç duyan bütün komitelere yardıma koşmuyorsun!"

Jan yanıtladı, "Artık buna ihtiyacım yok. Benim istediğim burada; sen, çocuklar, destek grubumuz ve dostlarımız. Sana bir teklifim var. İstersen gel, ne yapmak istediğimizi planlayalım - kendimiz, yaşamımız, paramız ve arkadaşlarımız konusunda - ve önümüzdeki yılı, daha da başarılı yapalım!"

Ben ve Jan, yıllar süren çalışmanın meyvesini topluyordu. Sınırlar belirlemede olgunlaşan yetenekleri her yönden semere vermekteydi. Neticede sınırları öğrenmenin nihai hedefi; bizim serbest kalarak, doğanın bize bakmamız için verdiği yaşamı korumak, beslemek ve geliştirmektir. Sınırlar oluşturmak olgun olmayı, önceliklerini bilmeyi ve

girişimci olmayı gerektirir. Yaşamımızın denetiminde olmaktır.

Olgunlaşmış sınırlara sahip bireyler çılgın, telaşlı veya denetimsiz değildir. Yaşamlarında bir yön, kişisel hedeflerine doğru düzenli bir ilerleme bulunur. Planlamaları önceden yaparlar.

Onların bilge sınırlarına bir ödül, yaşamda karşılanan arzuların mutluluğudur. Yaşamın bahşettiği yıllar boyunca süren yatırımları, bunun karşılığını onlara verir.

Ancak, acaba yaşam, olgun sınırları bulunan kişinin işlemini kesintiye uğratır mı? Yargılamalar, komplikasyonlar ve insanların beni hakikatin yolunda değil, kendi yollarında görmek istediği durumlar olmayacak mıdır? Mutlaka. Zaman, gerçekten kötüdür. Sınır ve hedeflerimize her çeşit direnme olacaktır.

Ancak olgun sınırlamaları olan kişi bunu anlar, buna yer açar, buna izin verir. Ve bilir ki, eğer gerekirse, yüreğinde - kullanıma hazır - bir hayır beklemededir. Bir saldırıya karşı değil. Bir başkasını cezalandırmak için değil. Ancak bu gezegende geçirdiğimiz üç kere yirmi, artı on yıl boyunca doğanın bize bahşettiği zaman, yetenek ve zenginlikleri korumamız ve geliştirmemiz için.

15

Sınırları Bulunan Yaşamda Bir Gün

Birinci bölümdeki Sherrie'yi hatırlıyor musunuz? Gün boyu rasgele ve denetimsiz biçimde sendeleyip duruyordu. şimdi de, Sherrie'nin bu kitabı okuduğunu düşleyin. Sherrie, ana hatlarını verdiğimiz açık seçik sınırlar içinde yaşamını yeniden yapılandırmaya karar vermiştir. Şimdi günü özgürlük, özdenetim ve samimiyetle ifade edilmektedir. Gelin sınırlı yaşamına bir göz atalım:

Saat 06:00

Saat çaldı. Sherrie uzanıp onu susturdu. *Bahse girerim çalar saatsiz de yapabilirim,* diye düşündü. Zaten beş dakikadır uyanığım. Yedi-sekiz saat uyuyabilmek, uzun süredir Sherrie için bir fantezi olmuştu - ailesi olan biri için asla gerçekçi olmadığını düşündüğü bir fantezi.

Oysa, gerçekleşmeye başlamıştı. Walt'la daha iyi saat sınırlamaları belirlemeye başladıklarından bu yana çocuklar, eskisinden daha erken yatıyorlardı. Artık Walt'la birlikte, yatmadan önce gevşeyebildikleri bir kaç dakikaları bile oluyordu.

Ancak, uyuyabilme hedefi bedelsiz olmamıştı. Önceki gece Sherrie'nin annesi yine beklenmedik şekilde ziyarete geldiğinde olduğu gibi. Bu kez, Sherrie oğlu Todd'la fen bilgisi sergisi için bir proje üzerinde çalışırken geldi.

Bu, Sherrie'nin o zamana kadar söylemek zorunda kaldığı en zor şeylerden biri olmuştu. "Anne, seninle oturmayı isterim. Ancak gerçekten hiç uygun bir zaman değil. Todd'a güneş sistemi projesini bitirmesinde yardım ediyorum ve tüm dikkatimi vermem gerekiyor. Eğer istersen gel bizi seyret; veya seni yarın ararım, birlikte geçireceğimiz zamanı planlarız".

Annesinin Sherrie'ye tepkisi hoş olmamıştı. Şehit sendromu tüm gücüyle ortaya çıkmıştı: "Her zaman söylediğim gibi, canım. Zamanını yaşlı ve yalnız bir kadınla geçirmeyi kim ister? Ne yapalım, ben de eve gider tek başıma otururum. *Her geceki gibi*".

Eskiden olsa Sherrie, bu derece ustalıklı bir "suçluya" hücum karşısında teslim olurdu. Ancak Sherrie, kendi destek grubu ile pek çok prova yaptıktan sonra, annesinin beklenmedik ziyaretlerini nasıl karşılayacağına karar vermişti. Ve artık kendini o kadar suçlu hissetmiyordu. Annesi ertesi sabaha düzelmiş - Sherrie de iyi bir akşam geçirmiş olacaktı.

Saat 06:45

Sherrie yeni elbisesini giydi. Tam gelmişti - bir kaç ay öncesine nazaran iki beden daha ince. *Yeni öz sınırlarım için sana şükürler olsun, Tanrım,* diye dua etti. Rejim ve egzersiz programı nihayet başarılı olmuştu; gıdalar ve yediğini yakma konusunda yeni bir sır öğrendiği için filan değil, kendine bakmayı bencillik yerine, yöneticilik olarak gördüğü için. Diğer işlerden zaman ayırarak bedeni üzerinde çalışma konusunda kendini suçlu hissetmeyi bir kenara bırakmıştı. Şekle girmek onu daha iyi bir eş, anne ve arkadaş yapmıştı. Ve kendi kendinden de daha hoşnuttu.

Saat 07:15

Amy ve Todd kahvaltıyı bitirmiş, tabaklarını çalkalamak ve bulaşık makinesine yerleştirmek üzere musluğa götürüyordu. Ev işlerini paylaşmak tüm aile bireyleri için rahat bir alışkanlık haline gelmişti. Tabii ki çocuklar ve Walt direnmiş; ancak o zaman Sherrie sofrayı toplamada yardım görene dek kahvaltı hazırlamayı kesmişti. Çocuklarda ve Walt'da bir mucize meydana gelmişti. İçlerinde, "çalışmayana yemek yok" yazan birer ışıklı pano yanmıştı.

Daha da tatmin edici olan, çocukların okul servisine bir-iki dakika önceden gittiğini görmekti. Yataklar yapılmış. Öğle yemekleri paketlenmiş. İnanılmaz.

Tabii ki buraya varan yol, taş doluydu. Başlangıçta Sherrie, servisi denetleyen velilere telefon açmış ve onlara kendi çocuklarının en çok altmış saniye beklenmesini, sonra yola devam edilmesini söylemişti. Öyle de oldu. Amy ve Todd servisi kaçırdıklarında, Sherrie'yi kendilerine ihanet etmekle ve onlarla alay etmekle suçladılar. "Duygularımız senin hiç umurunda değil!" Sınırları keşfetmeye çalışan sevecen bir anneye karşı sarfedilmesi kaba olan sözcükler.

Yine de, şevk dolu bir dua hayatı ve iyi bir destek gurubu sayesinde Sherrie, sınırlarına sadık kaldı. Bir kaç gün okula yürüyerek gitmek zorunda kalan ve bir kaç saat geciken çocuklar, kendi çalar saatlerini kurmaya başlamışlardı.

Saat 07:30

Sherrie şifoniyerinin önünde makyajını yaptı. Arabanın dikiz aynasında makyaj yaptığı onca yıldan sonra buna hâlâ alışamamıştı. Ancak sakinliğinden hoşlanıyordu - ve işe giderken evden bir kaç dakika vakitlice çıktı.

Saat 08:45

Moda danışmanı süpervizörü olarak görev yaptığı (terfi, "Etkili Liderlik" dolayısıyla verilmişti), McAllister Yatırımcılık'a girerken Sherrie, saatine göz attı. Toplantı başlamak üzereydi - kendisi yönetecekti.

Odada etrafına bakarak, kilit isimlerden üçünün henüz gelmemiş olduğunu fark etti. Bu meslektaşlarla bir sohbet yapmayı zihnine yerleştirdi. Belki de yardımcı olabileceği bazı sınır sorunları ile karşı karşıyaydılar.

Sherrie gülümsedi. Kısa zaman önce, işte kendisine aynı sorunlarda yardımcı olabilecek birine müteşekkir olacağı günleri anımsadı. *Sınırlara bir bakış sağlayan bir destek grubu için sana şükürler olsun, Tanrım,* diye dua etti. Ve toplantıyı başlattı. Tam saatinde.

Saat 11:59

Sherrie'nin dahili telefonu çaldı. Kaldırarak: "Sherrie Philips", dedi ve yanıt bekledi.

"Sherrie, çok şükür oradasın! Yemeğe çıkmış olsaydın, bilmem ne yapardım!"

Bu sesi tanımamak olanaksızdı. Lois Thompson'du. Lois Thompson'un bu günlerde araması olağan değildi. Sherrie ilişkideki dengesizlikleri belirtmeye başladığından beri fazla aramaz olmuştu. Kahve içerken, Lois'le yüzleşmişti:

"Lois, sanki benimle sadece bir derdin olduğunda konuşmak ister gibisin. Ve bu da kabullenilebilir. Ancak ben bir mücadele içinde olduğumda sen ya yoksun, dikkatin başka yerde veya ilgisizsin".

Lois karşı çıkarak bunun hiç de doğru olmadığını söylemişti. "Ben gerçek bir dostum, Sherrie", demişti.

"Sanırım bunu anlayacağız. Arkadaşlığımızın, senin için yaptıklarıma mı yoksa gerçek dostluğa mı dayalı olduğunu bilmek istiyorum. Ve ikimiz hakkında belirlemekte olduğum bazı sınırlardan haberdar olmanı istiyorum. Öncelikle; senin için her zaman her şeyi bir kenara bırakamayacağım, Lois. Seni severim, ancak senin çektiklerin yüzünden bu tarz bir sorumluluğu üzerime alamam. Ve ikinci olarak da, benim de gerçekten dertli olduğum zamanlar olacaktır - ve seni arayarak desteğini isteyeceğim. Beni ve benim sancılarımı bilip bilmediğini gerçekten bilmiyorum. O nedenle ikimiz de göreceğiz".

Sonraki bir kaç ay boyunca Sherrie, bu arkadaşlığı hakkında pek çok şey keşfetti. Gördü ki; kronik acil durumlarda avutamadığı zamanlarda Lois geri çekilmekteydi, incinerek. Gördü ki keyfi yerindeyken Lois, Sherrie'ye hiç aldırmıyordu. Lois hiç bir zaman sırf nasıl olduğunu sormak için Sherrie'yi aramıyordu. Ve Sherrie gördü ki; sorunları olduğunda ve onu aradığında, Lois sadece kendisi hakkında konuşabiliyordu.

Çocuklukta kurulan bir bağın, hiç bir zaman gerçek bir karşılıklı bağlantıya dönüşmemiş olduğunu keşfetmek üzücüydü. Lois ben-merkezciliğinden yeteri kadar uzaklaşarak Sherrie'nin dünyasını anlamaya çalışmıyordu bir türlü.

Ancak Sherrie'nin yanıtladığı telefona dönülecek olunursa; "Lois. Aradığına sevindim. Ancak tam çıkıyordum. Daha sonra arayabilir misin?"

"Ama seninle şimdi konuşmam gerekiyor", diye geldi somurtkan bir yanıt.

"Lois istersen sonra ara. İşte daha uygun zamanlar şunlar".

Allahaısmarladık diyerek kapattılar. Lois belki tekrar arayacak, belki de aramayacaktı. Olasılıkla Lois'in diğer arkadaşlarının tümü meşguldü, Sherrie'nin adı da listedeki bir

sonraki isimdi. *Vallahi, Lois benden memnun olmadığı için üzgünüm,* diye düşündü Sherrie. *Lois'in duyguları için sorumluluk almaya kalkışmak, doğanın bana hiç bir zaman vermediği bir şeyi sahiplenmeye çalışmaktı.* Bu düşünceyle, yemeğe gitti.

Saat 16:00

Sherrie'nin öğleden sonrası, olaysız geçti. Asistanı Jeff Moreland ona işaret ederek yolunu kestiğinde, bürodan tam çıkıyordu.

Adımlarını yavaşlatmadan Sherrie ona, "Merhaba, Jeff - bana mesaj bırakabilir misin? Otuz saniye içinde yola çıkmış olmam gerekiyor", dedi. Jeff, öfke içinde mesajını yazmak üzere ayrıldı.

Son bir kaç ay içinde ne büyük değişiklikler olmuştu. Amirinin kendisine asistan olması, Sherrie'nin hiç beklemediği bir şeydi. Ancak, işinde sınırlamalar belirlemeye ve Jeff'in halletmesi gereken hususları onun yerine kendisi halletmekten vazgeçmeye başladığında, Jeff'in verimliliği dramatik ölçüde düşmüştü. Jeff'in sorumsuzluğu ve takipsizliği ortaya çıkmıştı. Amirleri sorunun ondan kaynaklandığını ilk kez fark etti.

Tasarım bölümünün arkasındaki itici gücün aslında Sherrie olduğunu keşfettiler. İşleri yürüten oydu. Jeff yapılanların tüm başarısını kendine malederken, bütün gün telefonda arkadaşlarıyla sohbet etmekte, işleri de ona yaptırmaktaydı.

Sherrie'nin sınırları, görevini yerine getirmişti: Onun sorumsuzluğunu ortaya çıkarmışlardı. Duvardaki deliğin gerçekte nerede bulunduğunu açığa vurmuşlardı. Ve Jeff de değişmeye başlamıştı.

Önceleri, öfkeli ve incinmiş oluyordu. Gitme tehdidinde bulunmuştu. Ancak sonunda ortalık biraz yatışmıştı. Ve Jeff de daha dakik olmaya başlamıştı. Dört elle sarılmıştı. Rütbesinin indirilmesi onu uyandırmış, diğerlerinin sırtında gittiğini görmesini sağlamıştı.

Sherrie ve Jeff arasında hâlâ sorunlar vardı. Sherrie'den hayır yanıtı almak ona zor geliyordu. Sherrie için de onun gücenikliğini hoş görmek zordu. Ancak bu tür sorunları, hiçbir sınırı bulunmayan Sherrie'nin sorunlarına her zaman yeğlerdi.

Saat 16:30

Dördüncü sınıftaki Todd'un öğretmeniyle görüşme iyi geçti. Hiç değilse, Walt da Sherrie ile birlikte katılmıştı. Onun destek olduğunu bilmek büyük fark yaratmaktaydı. Ancak daha önemlisi, Sherrie ile Walt'ın evde Todd'la sürdürdükleri zorlu sınır çalışmasının semeresini vermeye başlamasıydı.

"Bayan Phillips", dedi öğretmen, "İtiraf edeceğim ki üçüncü sınıfın hocası Bayan Russell'la görüştükten sonra, Todd'a bazı önyargılarla yaklaşmıştım. Ancak oğlunuzda sınırlara yanıt verme konusunda belirgin iyileşme var".

Walt ve Sherrie karşılıklı gülümsedi. "İnanın bana", dedi Walt, "sihirli bir formül yok. Todd ödev yapmaktan, bize itaat etmekten ve ev işlerinde sorumluluk almaktan nefret ediyordu. Ancak tutarlı övgü ve cezalandırma, fayda sağlamış görünüyor".

Öğretmen aynı fikirdeydi. "Gerçekten sağlamış. Todd uysal bir melek olduğundan değil -düşündüğünü her zaman söylemeli- ve sanırım bu, çocuklar için iyi bir özellik. Ancak terbiyeli davranmasını sağlamada önemli bir sorun yok. Şimdiye kadarıyla iyi bir yıl oldu. Ana baba olarak gösterdiğiniz desteğe teşekkür ederim".

Saat 17:15

Sherrie akşam trafiğinin yoğunluğu ile savaşırken, garip şekilde buna şükretti. *Bu süreyi ailem ve arkadaşlarım için Tanrı'ya şükretmek - ve bizler için eğlenceli bir hafta sonu planlamak için kullanabilirim.*

Saat 18:30

Amy, tam zamanında oturma odasına geldi. "Anne-kız saatimiz, anne", dedi. "Haydi dışarı gel".

Evden çıkarak, yemek öncesi kısa yürüyüşlerine başladılar. Bu süre genelde Sherrie'nin, Amy'nin okul, kitaplar ve arkadaşlar hakkında anlattıklarını dinlemesinden oluşuyordu. Kızıyla tartışmaya can attığı her şey. Yürüyüş her zaman kısa geliyordu.

Hep böyle olmamıştı. Çekingenliği hakkında Amy ve aile ile bir terapist görüşmüş ve Todd'un itaatsizliğinin aileyi tekeline aldığını fark etmişti. Amy ağlayan bir bebek değildi; o nedenle Sherrie'nin ve Walt'ın daha az zamanını alıyordu.

Yavaş yavaş, kendi içine kapanmıştı. Evde ona bir şey verebilecek birisi yoktu işte. Dünyası, yatak odası haline gelmişti.

Sorunu fark eden Sherrie ve Walt, Amy'nin kendi konuları hakkında konuşmasını sağlamak üzere özel girişimlerde bulunmuşlardı - bunlar Todd'un yaşadığı krizler olmasa bile.

Zamanla, ışığa açılan bir çiçek gibi, Amy yeniden anne ve babasıyla iletişime başladı. Normal bir küçük kız gibi bağlantılara girişti. Sherrie ve Walt'ın Todd'la gerçekleştirdiği sınır çalışması da, Amy'nin iyileşme sürecinin bir parçasıydı.

Saat 19:00

Yemeğin yarısına gelinmişken, telefon çaldı. Üçüncü çalıştan sonra arayanın karşısına tele-sekreter çıktı. "Sherrie, ben Phyllis; kiliseden. Gelecek ayki toplantıya katkıda bulunabilir misin?"

Akşam yemeği sırasındaki kesintilere çözüm; tele-sekreterdi. Ailenin sınırı, "yemek bitene dek telefon konuşması yok"tu. Bu sayede aileye ait, masa başındaki zaman da daha zevkli geçiyordu.

Sherrie o gece daha sonra Phyllis'i arayarak, maalesef kabul edemeyeceğini bildirmeyi zihnine not etti. O günlerde Walt ile baş başa bir hafta sonu geçireceklerdi. Bu, onların balayını sürdürmesine katkıda bulunuyordu.

İlginç olan, Sherrie'nin sınır çalışması yeni başladığında, kaos içindeki yaşamını düzene koyabilmek için kilise yükümlülüklerinden uzaklaşmaya başlamasıydı. Ancak şimdi, ona gereksinim olduğunu hissettiği bir-iki gruba katılmak için güçlü bir istek duyuyordu. *Kendim huzur bulurken, başkalarına da huzur vermek gibi,* diye düşündü. Ancak olasılıkla hiçbir zaman Phyllis'e Phyllis'in istediği kadar yardımcı olamayacağını düşündü. Ama bu, Phyllis ile Tanrı arasındaydı. Sherrie, işte bu bağlantının dışındaydı.

Saat 19:45

Walt, çocuklarla masayı topladı. Ertesi geceki yemeği de, kahvaltıyı kaçırdıkları gibi kaçırmak istemezlerdi!

Saat 21:30

Ev ödevleri tamamlanmış ve çocuklar yatmıştı. Yatmadan önce biraz oyun oynayacak zaman bile kalmıştı. Walt ve Sherrie birer fincan kahve alarak, birlikte oturdular.

Birbirlerinin o günü hakkında sakince konuştular. Falsolara güldüler, başarısızlıklara üzüldüler, hafta sonu için plan yaptılar ve çocuklar hakkında konuştular. Birbirlerinin gözlerinin içine baktılar - diğerinin orada olduğuna şükrederek.

Mucizelerin mucizesi. Zor kazanılmış bir başarı. Sherrie'nin terapiye gitmesi gerekmiş, yanı sıra bir destek grubunun toplantılarına da katılmıştı. "Walt'ın Öfkesini Sevgiyle Söndürmek" yönteminden uzaklaşması uzun zaman almıştı. Kocasıyla karşı karşıya gelmeye hazır olmadan önce sınırlarının güvenilir kişiler üzerinde epey denenmesi gerekmişti.

Ve bu ürkütücü bir dönem olmuştu. Walt sınırlamalar belirleyebilen, ona "Önceden bilmeni isterim. Başkalarının önünde beni acımasızca eleştirdiğinde beni incitiyor ve kendinden uzaklaştırıyorsun. Eğer devam edersen, sana hemen yanıt vereceğim. Ve hemen bir taksiyle eve dönerim. Bundan sonra yalanlarla yaşamayacağım. Ve bundan sonra kendimi savunacağım," diyen bir eşe karşı ne yapması gerektiğini bilmiyordu.

Artık Walt'ın huysuzluklarından ve geri çekilmelerinden dolayı sorumluluk üstlenmeyecek bir eş vardı karşısında; "Eğer bana mutsuzluğunu anlatmayacaksan, ben de geri çekilirim., Bir-iki arkadaşımla beraber olacağım, konuşmak istersen bana nerede ulaşabileceğini biliyorsun" diyebilen biri. Buna uyum sağlamak zordu; çünkü Walt Sherrie'nin, onunla konuşarak derdini anlattırmasına, her şeyi yoluna koymasına ve kusursuz olmadığı için özür dilemesine alışkındı.

Şimdi karşısında, duygusal uzak duruşuna karşılık, "Kendime en yakın gördüğüm kişi sensin. Seni seviyorum ve seni kalbimde de ilk sıraya koymak istiyorum. Ancak yakınlaşmak için zaman ayırmazsan, ben de o süreyi destek grupları ile, kilisede veya çocuklarla geçiririm. Oturma

odasında, senin televizyon seyretmeni seyrederek değil. Bundan sonra kendi patlamış mısırını da mutfakta kendin hazırlaman gerekecek" diyen bir eş vardı.

Walt tehdit etmişti. Surat asmıştı. Kendini geri çekmişti.

Ancak Sherrie silahlarını elinde tutmaya devam etti. Tanrı'nın, arkadaşlarının, terapistinin ve destek grubunun da yardımıyla Walt'ın yaygaralarına karşı durmuştu. Onun etrafında ve ayağının altında olmamasının nasıl bir şey olduğunu ilk kez yaşamaya başladı.

Ve onu özlüyordu.

Walt, Sherrie'ye dayanıp güvendiğinin ilk kez gerçekten farkına vardı. Ona ne kadar çok gereksinimi vardı. Etrafta olduğunda ne kadar da eğlendirici olurdu. Yavaş yavaş, azar azar yeniden eşine aşık olmaya başladı- bu kez, sınırları olan bir eşe.

Karısı da değişti. Sherrie, Walt'ın kurbanı rolünü oynamayı bir kenara bıraktı. Onu daha az kabahatli bulmaya başladığını fark etti. Ona daha az gücenmeye başladı. Sınırları, Walt'ın eskiden olmasını istediği kadar kusursuz olmasının gerekli olmadığı, dolu dolu bir yaşam geliştirmede yardımcı oldu.

Hayır, ideal bir evlilik değildi. Ancak şimdi daha elle tutulur olmuştu; fırtına sırasında demir atmak gibi. Daha çok bir takım gibiydiler; bireyleri karşılıklı sevgi ve karşılıklı sorumluluk taşıyan bir takım... Çelişkilerden korkmuyor, birbirlerinin hatalarını bağışlıyor, sınırlarına saygı duyuyorlardı.

Saat 22:15

Yatağında, Walt'ın yanında, ona sokulmuş yatarken Sherrie, geçen aylar boyu sınırlar üzerine yapılan çalışmaları

anımsadı. Tanrı'nın ona verdiği ikinci bir şans için sıcacık ve müteşekkir hissetti kendini.

Duamız, kutsal sınırlarınızın sizi sevgi, özgürlük, sorumluluk ve hizmet dolu bir yaşama doğru götürmesidir.

Henry Cloud, Ph.D.
John Townsend, Ph.D.
Newport Beach, Kaliforniya 1992